

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

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

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № від

Харків
ХНМУ
2021

Фізичне виховання та здоров'я: методичні вказівки. до практичних занять студентів III курсу зі спеціальності 222 «Медицина» / упоряд. В.В. Шутєєв, Н.В. Стратій., О.С. Якименко та ін. – 17 с.

Упорядники В.В. Шутєєв

Н.В. Стратій

О.С. Якименко

Тема 1: Методи та засоби удосконалення розвитку сили, та їх контроль.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Сила як фізична якість розглядається у таких формах: абсолютна (максимальна) – найвищі можливості, які людина здатна проявити при максимальному довільному м'язовому скороченні; швидкісна - здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили у максимально короткий час. Розрізняється залежно від величини проявів сили у рухових діях. Та, що проявляється в умовах достатньо великих опорів, називається вибуховою, а та, що проявляється в умовах протидії невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю – стартовою; силова витривалість – здатність організму тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники, долаючи втому.

Мета заняття: ознайомити студентів з методами та засобами удосконалення розвитку сили.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|--|---------------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання методів удосконалення розвитку сили | 45 хв. |
| 4. Розглядання засобів удосконалення розвитку сили | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, навантаження різної ваги, тренажери, м'ячі для спортивних ігор, пояса манжети, гімнастичні мати тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання методів удосконалення розвитку сили	Знати методи удосконалення розвитку сили
3	Розглядання засобів удосконалення розвитку сили	Знати засоби удосконалення розвитку сили
4	Підведення підсумків	

Зміст

Тренування будь-якої спрямованості супроводжується регуляторними, структурними метаболічними перебудовами, але ступінь вираженості цих адаптаційних змін залежить від величини застосовуваних обтяжень, від режиму та швидкості м'язового скорочення, від тривалості тренування та індивідуальної композиції м'язової тканини, що знаходить відображення у виборі методів розвитку окремих силових здібностей.

За своїм характером всі вправи, що сприяють розвитку сили, поділяються на основні групи:

1. Загального впливу на м'язові масиви;
2. Регіонального впливу на м'язові масиви;
3. Локального впливу на м'язові масиви.

Для прояву силових можливостей за рахунок нейрорегуляторних механізмів важливими є дві реакції: збільшення частоти імпульсів і рекрутування додаткових рухових одиниць. Залежно від величини напруги прояв сили забезпечується складною взаємодією цих механізмів.

Методи розвитку сили:

1. Метод повторних зусиль.
2. Метод максимальних зусиль.
3. Метод динамічних зусиль.
4. Метод ізометричних зусиль.
5. Комбінований метод.

При розвитку сили найчастіше використовують екстремальний або повний інтервал відпочинку.

При розробці методики розвитку швидкісної сили необхідно орієнтуватися на вдосконалення основних факторів, що визначають рівень цієї якості, а також на особливості їхньої реалізації стосовно до специфіки різних видів спорту. Основними факторами, що визначають рівень швидкісної сили, є внутрішньом'язова координація й швидкість скорочення рухових одиниць.

Засобами силової підготовки є вправи:

- з обтяженням масою предметів;
- з подоланням опору еластичних предметів;
- на спеціальних тренажерах. Досить ефективними є також вправи:
- з опором партнерів;
- у подоланні опору маси власного тіла;
- у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

Контрольні питання:

1. Види й форми сили.
2. Фактори, що впливають на розвиток сили.
3. Характеристика традиційних методів розвитку сили.
4. Нетрадиційні методи розвитку сили.
5. Які групи м'язів слід тренувати?
6. Який метод підготовки слід застосовувати?
7. На яку систему енергозабезпечення слід звернути головну увагу?
8. На що слід звернути увагу, щоб запобігти травмами?

Рекомендована література

Базова література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Допоміжна література

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам // Сборник научных трудов. – К.: КГИФК, 1984. – 109 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [пособ. для студ., аспирантов и преподавателей] / Ашмарин Б. А. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.

Інформаційні ресурси

1. Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 2: Методи та засоби удосконалення розвитку швидкості, та їх контроль.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми:

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо. Тому варто розглядати окремо методи вдосконалення всіх компонентів швидкості як комплексної рухової якості.

Засоби: вправи, що вимагають швидкості реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів.

Мета заняття: ознайомити студентів з методами та засобами розвитку швидкості.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|---|--------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання методів удосконалення розвитку швидкості | 45 хв. |
| 4. Розглядання засобів удосконалення розвитку швидкості | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання методів удосконалення розвитку швидкості	Знати методи удосконалення розвитку швидкості
3	Розглядання засобів удосконалення розвитку швидкості	Знати засоби удосконалення розвитку швидкості
4	Підведення підсумків	

Зміст

Методика розвитку та вдосконалення швидкості

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо.

Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

1. Швидкість рухових реакцій;
2. Швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
3. Частоту (темпу) необтяжених рухів;
4. Швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Методи розвитку швидкості:

1. Метод повторення рухів з максимальним зусиллям.

В його основі - повторення простих і складних рухів з максимальною витратою сили. Час відпочинку повинен бути достатнім

для відновлення затрачених сил.

2. Метод відпрацювання реакції на несподіваний імпульс.

Розвиває швидкість реакції гравця при оцінці ситуації, допомагає швидко і результативно вирішувати ігрові завдання.

3. Метод повторних рухів в полегшених умовах

Застосовується для розвитку стабільної швидкості (спринтерської) і для підвищення частоти рухів ніг.

Методики виконання вправ:

1. Повторний метод (для розвитку швидкості).

2. Інтервальний метод (для розвитку швидкісної витривалості).

3. Повторно-інтервальний метод (для розвитку швидкісної витривалості).

4. Метод змагання (переважно як контроль).

При вдосконаленні реагувань керуються принципом аналітичного підходу, тобто спочатку добре засвоюють техніку відповіді на подразник.

Паралельно або дещо пізніше розвивають швидкість реагувань у неспецифічних полегшених умовах та з застосуванням технічних пристроїв.

При удосконалюванні швидкісних якостей необхідно дотримувати наступних методичних указівок:

- вправи треба виконувати на граничній швидкості;
- інтервали відпочинку повинні дозволяти кожен наступну спробу виконувати не гірше попередньої;
- засоби і методи, спрямовані на підвищення швидкісних якостей варіюються, для того, щоб уникнути утворення "швидкісного бар'єра";
- заняття на розвиток швидкісних якостей повинні проводитися після достатнього відпочинку.

Основними методами виховання швидкісних здібностей являються:

1. методи суворо регламентованої вправи;
2. змагальний метод;
3. ігровий метод;

Швидкісні здібності піддаються розвитку в значно менших межах, чим інші фізичні здібності.

Засоби розвитку та вдосконалення швидкості.

До фізичних вправ як засобів удосконалення швидкості пред'являються такі вимоги:

1. Їх техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;

2. Вони повинні бути добре засвоєні, щоб зусилля учнів спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання; • їх тривалість не має перевищувати 30 с;

3. Вони повинні бути адекватними конкретному прояву швидкості й умовам виконання рухових дій;

4. Вони повинні бути різноманітними та забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні з розвитком інших якостей.

Контрольні питання

1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості.
3. Основи методики розвитку швидкості. Контроль за рівнем розвитку швидкості..
4. Вправи на вдосконалення швидкості рухів. та «вибухової сили»

Рекомендована література:

Базова література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Допоміжна література

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 3: Методи та засоби удосконалення розвитку витривалості та їх контроль.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Результати оцінки особливостей розвитку провідних показників функціонального стану організму студентів засвідчують той факт, що в природних умовах навчальної діяльності протягом періоду здобуття медичної освіти у вищому навчальному закладі достатньо велике коло професійно-значущих психофізіологічних функцій продовжують розвиватися та удосконалюватися, тому одною із задач є прищеплення студентам розуміння важливості розвитку витривалості, як фізичної якості до підготовки медичного працівника та знання вправ що цьому сприяють.

Мета заняття: ознайомлення студентів з методами та засобами

розвитку удосконалення витривалості.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|--|---------------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання методів удосконалення розвитку витривалості | 45 хв. |
| 4. Розглядання засобів удосконалення розвитку витривалості | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, гриф штанги, силові тренажери, тощо).
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання методів удосконалення розвитку витривалості	Знати методи удосконалення розвитку витривалості
3	Розглядання засобів удосконалення розвитку витривалості	Знати засоби удосконалення розвитку витривалості
4	Підведення підсумків	

Зміст

Рівень розвитку витривалості зумовлюється енергетичним потенціалом організму людини і його відповідністю вимогам конкретної рухової діяльності, ефективністю техніки виконання рухових дій, психічними можливостями тих, хто займається. Останні забезпечують не лише високий рівень м'язової активності під час тренувань і фізичного протистояння з супротивником, але й віддалення втоми і протидію процесу її розвитку.

З практичною метою витривалість можна поділити на види:

1. Загальну.
2. Спеціальну.

Показниками витривалості:

- тривалість роботи (абсолютна витривалість);
- тривалість роботи з визначеною потужністю (відносна або парціальна витривалість).

Методи удосконалення розвитку витривалості:

1. Метод злитої (безперервної) вправи з навантаженням помірної і перемінної інтенсивності;
2. Метод повторного інтервального вправи;
3. Метод кругового тренування;
4. Ігровий метод;
5. Змагальний метод.

Методика розвитку витривалості:

1. Розвиток потужності функціональних систем аеробного енергозабезпечення;
2. Розвиток ємності аеробного джерела енергозабезпечення;
3. Поліпшення функціональної і технічної економічності;
4. Підвищення потужності і ємності буферних систем організму.

Засоби виховання витривалості:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх студентів;
- при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем ;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Контрольні питання:

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини.
2. Види витривалості.
3. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
4. Контроль розвитку рівнем витривалості.

Рекомендована література:

Базова література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. –

Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Допоміжна література

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 4: Методи і засоби удосконалення розвитку гнучкості, їх контроль.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми:

Вплив фізичних вправ на гнучкість багатогранній та ефективний. Вправи для розвитку гнучкості дозволяють не тільки збільшувати амплітуду рухів, але і певним чином впливають на формування м'язових волокон.

Мета заняття: оволодіння основними методами та засобами розвитку вдосконалення гнучкості.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|---|---------------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання методів удосконалення розвитку гнучкості | 45 хв. |
| 4. Розглядання засобів удосконалення розвитку гнучкості | 45хв. |
| 5. Підведення підсумків | 30 хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

Скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання методів удосконалення розвитку гнучкості.	Знати методи удосконалення розвитку гнучкості
3	Розглядання засобів удосконалення розвитку гнучкості	Знати засоби удосконалення розвитку гнучкості

4	Підведення підсумків	
---	----------------------	--

Зміст

Для виховання гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму, не призводячи до пошкодження. Вправи такого типу отримали назву "вправи на розтягування". Переважна більшість – це гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, у інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяються на активні і пасивні. Крім цього, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без явної переваги тих або інших. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті).

У загальній сукупності вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, переважають активні вправи, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється, головним чином, в активних її формах. Разом з тим, певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Вони служать ефективним засобом збільшення і збереження запасу гнучкості, сприяють збільшенню амплітуди активних рухів.

Основні методи розвитку гнучкості:

1. Метод багаторазового розтягування;
2. Метод статичного розтягування.

Засоби розвитку гнучкості можна поділити на 3 види вправ: силові вправи, вправи на розслаблених м'язах і вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль.

Засоби розвитку гнучкості:

1. Активні вправи.
2. Пасивні вправи.
3. Статичні вправи.

Контрольні питання

1. Гнучкість і фактори, що визначають її розвиток.
2. Роль гнучкості в житті людини.
3. Види гнучкості.
4. Засоби і методи виховання гнучкості.
5. Методика виховання гнучкості.
6. Контрольні вправи для визначення рівня розвитку гнучкості.

Рекомендована література:

Базова література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

Допоміжна література

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
2. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухласва. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 256 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.
4. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.

Інформаційні ресурси

Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Тема 5: Методи та засоби удосконалення розвитку координації та їх контроль.

Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 годин.

Обґрунтування теми: Виконання вправ на оволодіння координаційними здібностями дає можливість людині раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань, що необхідно при подальшому використанні навичок в професійно-прикладній діяльності майбутнього лікаря.

Мета заняття: Розвинути координаційні здібності за допомогою різних засобів.

Графологічна структура теми:

План заняття

- | | |
|---|--------|
| 1. Вступ | 30 хв. |
| 2. Перевірка знань пройденого матеріалу | 30 хв |
| 3. Розглядання методів удосконалення розвитку координації | 45 хв. |
| 4. Розглядання засобів удосконалення розвитку координації | 45хв. |

Навчально-матеріальне забезпечення заняття

1. Спортивне обладнання необхідне для досягнення конкретної мети (легкоатлетичний інвентар, бар'єри різної висоти, гімнастичні лави, м'ячі, набивні м'ячі, скакалка, різні обтягування), музичне обладнання.
2. Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки.

Технологічна карта проведення практичного заняття

№ з/п	Навчальний матеріал	Методичні вказівки
1	Перевірка знань пройденого матеріалу	Опитування студентів.
2	Розглядання методів удосконалення розвитку координації	Знати методи удосконалення розвитку координації
3	Розглядання засобів удосконалення розвитку координації	Знати засоби удосконалення розвитку координації
4	Підведення підсумків	

Зміст

Координаційні здібності включають:

1. Здатність до оволодіння новими рухами;
2. Вміння диференціювати і керувати різними характеристиками рухів;
3. Здатність до імпровізації та виконання комбінацій у процесі рухової діяльності.

Для розвитку координаційних здібностей застосовуються складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Удосконалення координаційних здібностей полягає у накопиченні великої кількості рухових навичок і відпрацюванні шляхів їх

оперативного поєднання у комплексні рухові дії.

Розвиток координаційних здібностей:

1. Метод диференціювання м'язових зусиль (удосконалення відчуття скорочувальних можливостей м'язів, найчастіше використовується динамометрія);
2. Диференціювання рухів у часі та просторі (виконувати точні рухові дії за заданими параметрами часу);
3. Удосконалення функцій рівноваги (виконання рухів в ускладнених умовах);
4. Удосконалення вестибулярної стійкості (виконуються вправи після дисбалансу вестибулярного апарату).

Контрольні питання:

1. Координація як рухова якість людини.
2. Види координаційних здібностей
3. Які фактори зумовлюють прояв координаційних здібностей людини.
4. Які засоби та методики розвитку координаційних здібностей ви знаєте?
5. Як проводити контроль за розвитком координаційних здібностей.

Рекомендована література:

Базова література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с. – ISBN 966-7133-97-4.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку : посіб. для дошкільн. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа, 1979. – 242 с.

Допоміжна література

1. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник.-Харків:ОВС,2004.-С.234-244.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.-Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.-С.233-244

Інформаційні ресурси

1. Дистанційний курс: <http://distance.knmu.edu.ua/course/view.php?id=3516>

Навчальне видання

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

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

Упорядники: Шутєєв В'ячеслав Вадимович
Стратій Наталія Володимирівна
Якименко Олександр Сергійович

Відповідальний за випуск Н.В. Стратій

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