

## **Фізичне виховання**

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

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**

**Харківський національний медичний університет**

**Кафедра фізичного виховання та здоров'я**

**Фізичне виховання**

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

Затверджено  
Вченою радою ХНМУ.  
Протокол

**Харків  
ХНМУ  
2021**

Фізичне виховання : методичні вказівки до практичних занять студентів І курсу зі спеціальності 222 «Медицина» / упоряд. В.В. Шутєєв, В.В. Поручіков, О.А.Білик та ін. – Харків : ХНМУ, 2021. – 21 стор.

Упорядники

В.В. Шутєєв  
В.В. Поручіков О.С.  
О.А.Білик  
С.В. Лапко

## **Тема 1. Техніка безпеки під час проведення занять з фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** Заняття з фізичного виховання займають дуже велике місце у житті людини.

Правила встановлюють вимоги безпеки під час проведення занять з фізичного виховання та спорту на заняттях, спортивних секціях тощо, які є обов'язковими для виконання студентами. Заняття з фізичного виховання і спорту проводяться під керівництвом педагогічних, медичних працівників навчальних закладів, інших осіб, які проводять фізкультурно-масову, спортивну, роботу (тренери, керівники центрів тощо). Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності є необхідною умовою для попередження травматизму.

**Мета заняття.** Ознайомлення з технікою безпеки під час проведення занять з фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Вступ  | 40 хв. |
| 2. Перевірка знань  | 50 хв. |
| 3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності | 80 хв. |
| 4. Підведення підсумків   | 10 хв. |

#### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Журнал техніки безпеки
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності

4	Підсумки	
---	----------	--

### **Зміст**

Заняття з фізичного виховання та спорту в вищих навчальних закладах проводяться викладачем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник спортивної секції тощо (далі - фахівець з фізичної культури і спорту). Обов'язковий профілактичний медичний огляд. Стан та почуття здоров'я. Спортивний одяг та взуття. Правила поведінки в спортивній залі.

Види рухової активності. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності. Фізкультурна діяльність. Спортивна діяльність. Спортивно-ігрова діяльність. Фізкультурно-ігрова діяльність. Загально-розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи.

### **Контрольні питання**

1. Поняття «техніка безпеки».
2. Види рухової активності.
3. Загально-розвиваючі вправи.

### **Література**

#### **Базова**

1. “Теория и методика физического воспитания”/ Под. ред. Ашмарина Б.А. - М., 1990.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. —Київ, 1993.
3. Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 181с.
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

#### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

#### **Інтернет ресурси**

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>
2. <https://vseosvita.ua/library/instrukcia-tehniki-bezpeki-pid-cas-zanat-z-fizicnoi-kulturi-30763.html>

## **Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** Гігієнічні основи фізичного виховання у студентів мають не аби яке значення. Основним гігієнічним принципом побудови навчально-тренувального процесу чи проведення змагань у вищих навчальних закладах є забезпечення оздоровчого ефекту, що має прояв у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності студентів, а навчання техніці виконання основних вправ є дуже важливим моментом для попередження травматизму.

**Мета заняття.** Ознайомлення з гігієнічними основами фізичного виховання у студентів. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

1. Вступ	20 хв.
2. Перевірка знань	40 хв.
3. Гігієнічні основи фізичного виховання	30 хв.
3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	80 хв.
4. Підведення підсумків	10 хв.

#### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Гігієнічні основи фізичного виховання	Розгляд гігієнічних основ фізичного виховання
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності

5	Підсумки	

### **Зміст**

Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів. Особиста гігієна. Взуття та спортивна форма. Догляд за тілом. Гігієна сну. Гігієнічні основи загартовування. Раціональне харчування студентів.

Види рухової активності. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності. Фізкультурна діяльність. Спортивна діяльність. Спортивно-ігрова діяльність. Фізкультурно-ігрова діяльність. Загально-розвиваючі вправи. Спеціально розвиваючі вправи.

### **Контрольні питання**

1. Поняття «Гігієнічні основи».
2. Види рухової активності.
3. Спортивна діяльність.

### **Література**

#### **Базова:**

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера М., "Физкультура и спорт", 1971.
2. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди . - Харків: "ОВС", 2001. - 112 с.
3. Зимкин И.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. Ф. И С., 1956 г.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.

#### **Допоміжна:**

1. Худолій О.М. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні. Харків"ОВС", 2005р.

### **Інтернет ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](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 3. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 години.**

**Обґрунтування теми:** В сучасному світі використання різноманітних гаджетів займає велику кількість часу у сучасної молоді. У зв'язку з цим доволі малорухомий спосіб життя надає шкоди здоров'ю, а кількість годин з фізичного виховання в вищому навчальному закладі не відповідає сьогоденню та потребам. Тому самостійна робота студентів з предмету «Фізичне виховання» якомога більше може допомогти для встановлення рівноваги занять фізичними навантаженнями.

**Мета заняття.** Ознайомлення з організацією та проведенням самостійних занять. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

#### **Графологічна структура теми**

##### **План заняття**

1. Вступ	20 хв.
2. Перевірка знань	40 хв.
3. Організація і проведення самостійних занять	30 хв.
3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	80 хв.
4. Підведення підсумків	10 хв.

##### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

##### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Організація і проведення самостійних занять	Розгляд навантажень які використовуються при самостійних заняттях
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової



	активності	активності
5	Підсумки	

### **Зміст**

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів і вибором студентів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Інші види навчальних занять, а також дисципліни «Фізичне виховання» визначаються у порядку, встановленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позаучбові заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивних клубах, секціях, групах за інтересами;
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів;
- занять протягом дня по забезпеченню працездатності, післяробочого відновлення, корекції.

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи..

Види рухової активності. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності. Фізкультурна діяльність. Спортивна діяльність. Спортивно-ігрова діяльність. Фізкультурно-ігрова діяльність. Загально-розвиваючи вправи. Спеціально розвиваючи вправи.

### **Контрольні питання**

1. Поняття «Гігієнічні основи».
2. Види рухової активності.
3. Спортивна діяльність.

### **Література**

#### **Базова**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.:
2. Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 178-184.

3. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 265-299.

#### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

#### **Інтернет ресурси**

1.[https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](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 4. Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 години.**

**Обґрунтування теми:** В сучасному світі використання різноманітних гаджетів займає велику кількість часу у сучасної молоді. У зв'язку з цим доволі малорухомий спосіб життя надає шкоди здоров'ю, а кількість годин з фізичного виховання в вищому навчальному закладі не відповідає сьогоденню та потребам. Тому знання методики підвищення фізичної працездатності студентів з предмету «Фізичне виховання» якомога більше може допомогти для встановлення рівноваги занять фізичними навантаженнями.

**Мета заняття.** Ознайомлення з методикою підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

#### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

1. Вступ	10 хв.
2. Перевірка знань	10 хв.
3. Розгляд фізичної працездатності	30 хв.
3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	30 хв.
4. Підведення підсумків	10 хв.

### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Фізична працездатність	Розгляд навантажень які використовуються при підвищенні працездатності
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

#### **Зміст**

Фізична працездатність. Антропометричні показники. Стан опорно-рухового апарату. Аеробна та анаеробна. Координація рухів. Генетичні чинники. Фізичний стан і вміння адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Функціональний стан.

#### **Контрольні питання**

1. Поняття «Фізична працездатність».
2. Що таке координація рухів.
3. Що таке функціональний стан.

#### **Література**

##### **Базова**

1. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956. С. 189-191.
2. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС,1986. - с.53-69.

### **Допоміжна:**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

### **Інтернет ресурси**

1. <http://eir.zntu.edu.ua/bitstream/123456789/7906/1/M07936.pdf>

## **Тема 5. Українські традиції фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** В сучасному світі у кожній країні є свої національні традиції. Українські традиції фізичного виховання можна поєднувати і використовувати у різних методиках.

**Мета заняття.** Ознайомлення з Українськими традиціями фізичного виховання. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Вступ  | <b>20 хв.</b> |
| 2. Перевірка знань  | <b>40 хв.</b> |
| 3. Розгляд Українських традицій з фізичного виховання                         | <b>30 хв.</b> |
| 3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності | <b>80 хв.</b> |
| 4. Підведення підсумків   | <b>10 хв.</b> |

### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів

3	Українські традиції з фізичного виховання	Розгляд українських традицій з фізичного виховання
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

### **Зміст**

Фізичне виховання як одна з пріоритетних дисциплін в Україні. Козацькі традиції. Культові народні рухливі ігри. Природно кліматичні ігри. Сезонні особливості фізичного виховання.

### **Контрольні питання**

1. Фізичне виховання в Україні.
2. Що таке «українські традиції».
3. Що таке «козацькі традиції».

### **Література**

#### **Базова**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К. Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 178-184.
2. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для инст-тов физ. культуры. Под общ. ред Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. 1-й т. М.: ФиС, 1956. С. 189-191.

#### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

#### **Інтернет ресурси**

1. <http://www.infiz.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-02/2015-02-42.pdf>

## **Тема 6. Фізична культура в науковій організації праці. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** В сучасному світі все більшого значення набуває впровадження фізичної культури в наукову організацію праці в

усіх його проявах. Цього вимагає прогрес та стрімкий розвиток виробництва.

**Мета заняття.** Ознайомитись з фізичною культурою в науковій організації праці. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Вступ  | <b>20 хв.</b> |
| 2. Перевірка знань  | <b>40 хв.</b> |
| 3. Ознайомлення з фізичною культурою в науковій організації праці             | <b>30 хв.</b> |
| 3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності | <b>80 хв.</b> |
| 4. Підведення підсумків   | <b>10 хв.</b> |

#### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Фізична культура в науковій організації праці	Розгляд фізичної культури в науковій організації праці
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

#### **Зміст**

Продуктивність праці. Духовний та фізичний розвиток. Психофізіологічний розвиток. Висока фізична працездатність. Гіподинамія. Зміцнення здоров'я.

#### **Контрольні питання**

1. Що таке продуктивність праці?

2. Що таке гіподинамія?
3. Зміцнення здоров'я (аспекти).

### **Література**

#### **Базова**

1. В.Н.Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 265-299.
2. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФиС,1986. -с.53-69.

#### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

#### **Інтернет ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)

## **Тема 7. Олімпізм. Олімпійські ігри. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** В сучасному світі все більше людей займаються спортом, все більше країн приймають участь в олімпійському русі. Це призводить до потреби розуміння значення спорту для населення. Поширювання пропаганди занять спортом серед дітей та молоді.

**Мета заняття.** Ознайомитись з поняттям «олімпізм» та «олімпійські ігри». Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Вступ  | <b>20 хв.</b> |
| 2. Перевірка знань  | <b>40 хв.</b> |
| 3. Ознайомлення з поняттям «олімпізм» та «олімпійські ігри».                  | <b>30 хв.</b> |
| 3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності | <b>80 хв.</b> |
| 4. Підведення підсумків   | <b>10 хв.</b> |

**Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**  
Сеkundомір, спортивний свисток, методичні вказівки

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Олімпізм та олімпійські ігри	Розгляд понять «олімпізм» та «олімпійські ігри»
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

**Зміст**

Олімпійський рух базується на добровільному об'єднанні громадян та організацій з метою пропаганди ідей олімпізму, здорового способу життя, розвитку фізичної культури та спорту. Олімпійський рух. Зимні та літні олімпійські ігри. Історія олімпійських ігор. Сучасні та нові види спорту. Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

**Контрольні питання**

1. Що таке «олімпізм»?
2. Що таке МОК?
3. Сучасні та нові види спорту.

**Література**

**Базова**

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К. Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 178-184.
2. Спортивная физиология. Уч. для инстит-в ф.к./Под ред. Я.М.Коца.- М.: ФИС,1986. - с.53-69.

**Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.



### Інтернет ресурси

1. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9\\_%D1%80%D1%83%D1%85](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D1%83%D1%85)

## Тема 8. Основи фізичного виховання в сім'ї. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності

Тривалість викладання теми: 1 заняття, 2 години.

**Обґрунтування теми:** Кожна людина відчуває природну потребу в активному русі. І дуже важливо, коли в сім'ї зуміють зробити фізкультуру не просто обов'язковим, а й улюбленим режимним моментом. Зрозуміло, що фізкультура повинна асоціюватися у людини з задоволенням. Тому потрібно визначити, які саме фізичні вправи виконуються із найбільшим задоволенням, і зробити виконання цих вправ основними.

**Мета заняття.** Розглянути основи фізичного виховання у сім'ї. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### Графологічна структура теми

#### План заняття

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Вступ  | 10 хв. |
| 2. Перевірка знань  | 10 хв. |
| 3. Розглянути основи фізичного виховання у сім'ї                              | 20 хв. |
| 3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності | 40 хв. |
| 4. Підведення підсумків   | 10 хв. |

#### Навчально-матеріальне забезпечення заняття:

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### Технологічна карта проведення практичного заняття

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

	матеріалу	
3	Олімпізм та олімпійські ігри	Розглянути основи фізичного виховання у сім'ї
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

### **Зміст**

Ранкова гігієнічна гімнастика. Ранкова спеціалізована гімнастика. Фізкультхвилинки. Заняття із загальної фізичної підготовки. Самостійні тренувальні заняття. Участь у змаганнях. Прогулянки (лижні, велосипедні, пішки). Туризм.

### **Контрольні питання**

1. Що таке «Ранкова гігієнічна гімнастика»?
2. Що таке туризм?
3. Що таке фізкультхвилинки?

### **Література Базова**

1. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина - [2-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 215 с
2. Теория и методики физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. —М., 1990.
3. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Крутевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.
4. Ткачев Ф.Т. В поисках мышечной радости. Киев «Здоровья», 1988.

### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

### **Інтернет ресурси**

1. [http://dnz269.edukit.zp.ua/storinka\\_fizinstruktora/fizichne\\_vihovannya\\_v\\_si\\_mi/](http://dnz269.edukit.zp.ua/storinka_fizinstruktora/fizichne_vihovannya_v_si_mi/)

## **Тема 9. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності**

**Тривалість викладання теми: 2 заняття, 4 години.**

**Обґрунтування теми:** Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

**Мета заняття.** Розглянути нетрадиційні методи оздоровлення. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

### **Графологічна структура теми**

#### **План заняття**

1. Вступ	<b>20 хв.</b>
2. Перевірка знань	<b>20 хв.</b>
3. Розглянути нетрадиційні методи оздоровлення	<b>50 хв.</b>
3. Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	<b>80 хв.</b>
4. Підведення підсумків	<b>10 хв.</b>

#### **Навчально-матеріальне забезпечення заняття:**

Секундомір, спортивний свисток, методичні вказівки

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття**

<b>№ з/п.</b>	<b>Навчальний матеріал</b>	<b>Методичні вказівки</b>
1	Вступ	Методичні матеріали
2	Знання пройденого матеріалу	Опитування студентів
3	Нетрадиційні методи оздоровлення	Розглянути нетрадиційні методи оздоровлення
4	Навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності	Розгляд навчання техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності
5	Підсумки	

## **Зміст**

Аромо- і світолікування. Апітерапія. Анімалотерапія. Голкотерапія. Загартовування. Гомеопатія. Йога. Дихальна гімнастика. Вправи релаксації.

## **Контрольні питання**

1. Що таке «Ранкова гігієнічна гімнастика»?
2. Що таке туризм?
3. Що таке фізкультхвилинки?

## **Література**

### **Базова**

1. Гогін О.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2010.- 395с
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под ред. Круцевич Т.Ю. Олимпийская литература, Том 1- К.: 2003. - 423с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414с.:іл..

### **Допоміжна**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

### **Інтернет ресурси**

1. <https://studopedia.org/12-49331.html>
2. <http://kkdnz6.dp.ua/nashi-spetsialisty/fizkulturno-ozdorovcha-robota/netraditsijni-metodi-ozdorovlennya>

**Навчальне видання**

**Фізичне виховання**

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

**Упорядники:** Шутєєв Вячеслав Вадимович  
Поручіков Володимир Володимирович  
Білик Оліг Андрійович  
Лапко Світлана Василівна

Відповідальний за випуск: О.А. Білик

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