

Конспект заняття з фізичного виховання №1

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивному залі. Історія виникнення волейболу. Історія розвитку українського волейболу. Ознайомлення з розминкою для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити студентів з правилами Техніки безпеки (ТБ) та поведінки в спортивному залі.
- Надати основні знання про історію виникнення та розвитку волейболу (світова та українська).
- Ознайомити з комплексом спеціалізованої розминки для волейболіста.

2. Розвивальна:

- Розвивати пам'ять, уважність та дисциплінованість.
- Тренувати загальну фізичну підготовку (ЗФП) через ознайомчу розминку.

3. Виховна:

- Виховувати відповідальне ставлення до власної безпеки та безпеки оточуючих.
- Стимулювати інтерес до спорту та командних видів діяльності.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для ознайомлення).
- Стенди/плакати з правилами ТБ (за наявності).
- Конспекти/роздаткові матеріали (за потреби).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми та мети заняття.	3 хв	Звернути увагу на зовнішній вигляд та готовність студентів.
2. Техніка безпеки (ТБ) та Правила поведінки	Лекційний міні-блок: Обговорення правил безпеки в спортивному	7 хв	Акцент: Обов'язкова відсутність

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	залі, вимог до одягу/взуття, поведження з інвентарем.		прикрас, чисте взуття.
3. Розминка (ЗРВ)	Біг у повільному темпі, приставний крок. Загально-розвиткові вправи (оберти рук, тулуба, присідання).	10 хв	Підготувати м'язи та суглоби до основних вправ, підвищити ЧСС.
II. Основна (45 хв)			
1. Історія виникнення волейболу	Лекція: Хто, коли і де винайшов гру (Вільям Дж. Морган, 1895 р., "Mintonette"). Еволюція назви та правил.	10 хв	Коротко, інформативно. Заохочувати питання.
2. Історія розвитку українського волейболу	Лекція: Поява волейболу в Україні (початок 1920-х). Розвиток серед студентства, перші змагання та внесок українських спортсменів.	10 хв	Наголосити на важливості спортивної спадщини.
3. Ознайомлення з розминкою для волейболіста (Спеціалізована)	Демонстрація та виконання: Спеціальні вправи для:	25 хв	
а) Кистей та пальців	Стискання-розтискання, імітація передачі пальцями.	5 хв	Важливо: запобігання травм фаланг.
б) Плечового поясу	Кругові рухи з максимальною амплітудою, розтяжка прямими руками.	10 хв	Важливо: гнучкість плечей для подачі/удару.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Ніг та гомілкостопа	Випади, імітація низької стійки, стрибки на місці.	10 хв	Підготовка до різких переміщень та стрибків.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів спини, ніг та рук.	5 хв	
3. Підсумки	Фронтальне опитування за історією та ТБ. Домашнє завдання.	5 хв	Оцінювання активності студентів.

Домашнє завдання: Повторити комплекс спеціалізованої розминки.

Конспект заняття з фізичного виховання №2

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Правила гри з волейболу. Жести суддів.

Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Вправи з волейбольним м'ячем

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити студентів з основними правилами гри у волейбол (рахунок, перехід, дотик м'яча, аут).
- Навчити розпізнавати та застосовувати жести суддів (теорія + практика).
- Освоїти комплекс ЗРВ та базові вправи з м'ячем.

2. Розвивальна:

- Розвивати координацію рухів та точність виконання вправ з м'ячем.
- Тренувати загальну витривалість та гнучкість.

3. Виховна:

- Виховувати дисциплінованість, уважність та повагу до суддівських рішень.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для розмітки).
- Плакати/презентація із зображенням суддівських жестів (за наявності).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ при роботі з м'ячем у залі.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	переміщення волейболіста).		
3. Комплекс ЗРВ	Загально-розвиваючі вправи: оберти та махи руками, нахили тулуба, присідання.	12 хв	Акцентувати на розігріві плечового пояса та кистей (спеціалізовані вправи для волейболіста).
II. Основна (45 хв)			
1. Правила гри з волейболу	Лекційний міні-блок:	15 хв	Використовувати розмітку поля для наочності.
а) Основні правила: Кількість гравців (6х6), 3 торкання, перехід, лінії.	5 хв	Пояснити важливість лінії нападу (3-метрова).	
б) Порушення: Перехід середньої лінії, торкання сітки, подвійне торкання, затримка м'яча.	5 хв	Наголосити на найбільш поширених помилках новачків.	
в) Система рахунку: (25 очок, "Раллі-поінт").	5 хв		
2. Жести суддів	Практичне вивчення: Демонстрація та повторення студентами основних жестів.	10 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
- Дозвіл на подачу.		Рух рукою у бік подаючого.	
- Кінець розіграшу/Очко.		Рух прямою рукою вниз.	
- Аут (М'яч поза межами).		Руки, витягнуті вгору, торкаються плечей.	
- Торкання сітки/Затримка.			
3. Вправи з волейбольним м'ячем (Підготовчі)	Робота в парах/трійках:	20 хв	
а) Ловля та передача м'яча	Різні способи лову та передачі м'яча на місці (від грудей, над головою).	5 хв	М'яч має "лягати" в долоні м'яко.
б) Ведення м'яча	Вправи на відчуття м'яча (підбивання м'яча однією/двома руками на місці).	5 хв	М'яч має не затримуватися в руках.
в) Спеціалізовані вправи для пальців	Робота з м'ячем біля стіни: кидання м'яча об стіну тільки пальцями та ловля (імітація верхньої передачі).	10 хв	Почерговість виконання, контроль пальців.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	відновлення дихання.		
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів спини та кистей.	5 хв	
3. Підсумки	Фронтальне опитування щодо правил та жестів. Домашнє завдання.	5 хв	Оцінювання активності.

Домашнє завдання: Повторити жести суддів. Намалювати схему волейбольного поля з основними лініями.

Конспект заняття з фізичного виховання №3

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Коротка передача.

Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Навчити техніці виконання короткої передачі (передачі двома руками зверху) на місці та в русі.
- Пояснити важливість роботи ніг і пальців при виконанні верхньої передачі.
- Закріпити навички спеціалізованої розминки для волейболіста.

2. Розвивальна:

- Розвивати силу та витривалість м'язів плечового пояса та кистей.
- Тренувати точність передачі та координацію рухів.

3. Виховна:

- Виховувати уважність, акуратність у роботі з м'ячем (м'якість дотику) та дисциплінованість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2 учні).
- Конуси або фішки (для маркування зони ЗФП).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ при роботі з м'ячем (особливо у групі).
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з прискоренням та різкою зупинкою.	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Оберти кистями, розтяжка пальців. Імітація низької	12 хв	Акцентувати на розігріві пальців, кистей та плечового

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	стійки та переміщень приставним кроком.		поясу (для верхньої передачі).
II. Основна (45 хв)			
1. Коротка (Верхня) передача (Навчання)	Пояснення техніки: ВП — низька стійка, руки зігнуті, кисті у формі "трикутника" над чолом. Рух виконується ногами і тулубом, кисті лише направляють м'яч.	20 хв	
а) Імітація та робота біля стіни	Імітація ВП. Передача м'яча об стіну тільки пальцями (контроль "трикутника").	5 хв	Контролювати роботу кистей.
б) Робота в парах на місці	Передача м'яча партнеру над собою. Акцент: точність та висота.	10 хв	Працювати з максимальною амплітудою (рух має йти від ніг).
в) Передача в русі	Передача над собою з переміщенням вперед/назад.	5 хв	
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість та витривалість м'язів-стабілізаторів:	20 хв	Робота у 2-3 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки на місці, імітація вистрибування на блок (10-15 разів). Багатоскоки.	5 хв	Важливо: м'яке приземлення.
б) Прес	Скручування (20-25 разів). Піднімання прямих ніг (10-15 разів).	5 хв	Для зміцнення кору.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Силова витривалість рук	Згинання рук в упорі лежачи (15-20 разів).	5 хв	
г) Розвиток швидкості переміщень	Човниковий біг 4х5 м.	5 хв	
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Розтяжка м'язів спини, біцепса стегна та кистей.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення техніки верхньої передачі. Домашнє завдання.	5 хв	

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію верхньої передачі та вправи для зміцнення м'язів пресу.

Конспект заняття з фізичного виховання №4

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками зверху.

Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Навчити техніці виконання передачі двома руками зверху (верхньої передачі), акцентуючи на роботі пальців та ніг.
- Закріпити навички виконання спеціалізованої розминки.
- Пояснити роль верхньої передачі у розіграші (як підготовчий пас для атаки).

2. Розвивальна:

- Розвивати точність та м'якість дотику до м'яча.
- Тренувати силу та витривалість м'язів кистей, пресу та ніг (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати уважність, терпіння та концентрацію при роботі з м'ячем.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2 учні).
- Конуси (для маркування зони ЗФП).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ: особлива увага на роботу пальців та кистей.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень захисника).	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Оберти кистями, розтяжка пальців. Імітація низької стійки, переміщення та вистрибування (легкі стрибки на місці).	12 хв	Акцентувати на розігріві пальців, кистей та плечового поясу.
II. Основна (45 хв)			
1. Передача двома руками зверху (Основне навчання)	Пояснення техніки: ВП — низька стійка, руки зігнуті, кисті у формі "трикутника" над чолом. Рух виконується ногами і тулубом, кисті лише направляють м'яч.	25 хв	
а) Робота біля стіни	Передача м'яча об стіну тільки пальцями (контроль "трикутника" та амортизації).	5 хв	Виконувати на середній висоті, контролювати м'якість прийому.
б) Робота в парах на місці (Точність)	Передача партнеру. Акцент: м'яч має летіти по високій параболі і приземлятися точно в руки партнера.	10 хв	Контролювати роботу ніг – передача має йти від випрямлення ніг, а не від маху руками.
в) Передача в русі	Передача над собою з переміщенням вперед/назад/приставними кроками.	10 хв	Підготувати себе до прийому м'яча, завжди виходити під м'яч.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість, швидкість та кор:	20 хв	Робота у 2 підходи.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стрибкові вправи	Багатоскоки (10 разів). Стрибки з діставанням високої позначки (10-15 разів).	5 хв	Важливо: м'яке приземлення, тренування вибухової сили.
б) Кор (Прес)	Планка на ліктях (60 сек). Скручування (20-25 разів).	5 хв	Для стабілізації тулуба при подачі та ударі.
в) Швидкість переміщень	Човниковий біг 4x5 м (2-3 рази).	5 хв	Для швидкості реакції.
г) Сила рук	Згинання рук в упорі лежачи (15-20 разів).	5 хв	
ІІІ. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Розтяжка м'язів спини, біцепса стегна та пальців/кистей.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення техніки верхньої передачі. Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити точність виконання вправи у парах.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію верхньої передачі та вправи для зміцнення м'язів пресу.

Конспект заняття з фізичного виховання №5

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Удосконалення передачі двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Удосконалити техніку передачі двома руками зверху (верхньої передачі), акцентуючи на точності та стабільності виконання.
- Навчити виконувати передачу в русі та з урахуванням траєкторії польоту м'яча.
- Закріпити навички спеціалізованої розминки для волейболіста.

2. Розвивальна:

- Розвивати точність рухів, координацію та м'язову пам'ять (для верхньої передачі).
- Тренувати витривалість м'язів-стабілізаторів (кор, спина) та вибухову силу ніг (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати наполегливість у досягненні технічної досконалості та концентрацію.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2 учні).
- Конуси або фішки (для маркування дистанції та зони ЗФП).
- Мати (за потреби для вправ на прес).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ: особлива увага на рухливість пальців та кистей.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень у зоні).	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів пальців та кистей. Динамічна розтяжка плечового пояса. Імітація верхньої передачі з виходом (кроком або стрибком).	12 хв	Акцент на швидке переміщення у низькій стійці.
II. Основна (45 хв)			
1. Удосконалення передачі двома руками зверху	Мета: підвищити точність, стабільність та швидкість виконання передачі.	25 хв	
а) Передача над собою з контролем	Виконання 10-15 послідовних передач над собою.	5 хв	Критерій якості: м'яч не повинен крутитися, приземлення має бути точно в руки.
б) Передача в парах з переміщенням	Передача партнеру з різних дистанцій (близько/середньо). Після передачі — обмін місцями.	10 хв	Робити акцент на виході під м'яч і роботі ніг (передача має йти від ніг).
в) Передача на точність	Передача в парах через сітку/натягнуту мотузку в зону (наприклад, 3-метрова лінія).	10 хв	Розвиток просторового мислення, контроль висоти траєкторії.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість та кор:	20 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Глибокі присідання з вистрибуванням (15 разів). Багатоскоки.	5 хв	Тренування вибухової сили ніг.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Кор (Прес)	Планка з почерговим підйомом ноги (45 сек). Бічні скручування (15 разів на бік).	5 хв	Для стабілізації тулуба та зміцнення косих м'язів.
в) Швидкість переміщень	Біг "змійкою" між фішками (2-3 рази).	5 хв	Тренування швидкості та координації.
г) Сила рук (Спеціалізовано)	Згинання рук в упорі лежачи з вузькою постановкою (10-15 разів).	5 хв	Зміцнення трицепса, важливого для кидків/ударів.
ІІІ. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Розтяжка пальців та кистей (інтенсивно). Статична розтяжка м'язів ніг та спини.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Які помилки залишилися при верхній передачі? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити точність виконання передачі.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати вправу "Передача над собою" (не менше 50 разів) для закріплення м'язової пам'яті.

Конспект заняття з фізичного виховання №6

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Навчити техніці виконання передачі двома руками знизу (прийому), акцентуючи на низькій стійці, правильному з'єднанні "платформи" (передпліч) та роботі ніг.
- Закріпити навички виконання спеціалізованої розминки.
- Пояснити роль прийому знизу при прийомі подачі та в захисті.

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість реакції та координацію при прийомі м'яча.
- Тренувати силу та витривалість м'язів ніг та попереку, необхідних для роботи в низькій стійці (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати уважність, рішучість та дисциплінованість у захисних діях.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2 учні).
- Конуси (для маркування зони ЗФП та зон для прийому).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ: увага на коліна та гомілкостопи при роботі в низькій стійці.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень захисника).	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Розтяжка гомілкостопів. Імітація низької стійки та падіння (перекатів на спину). Динамічні присідання.	12 хв	Акцент на розігріві колінних суглобів та м'язів ніг.
II. Основна (45 хв)			
1. Передача двома руками знизу (Навчання та відпрацювання)	Пояснення техніки: ВП — низька стійка (ноги зігнуті), руки з'єднані "в замок" (передпліччя утворюють єдину "платформу").	25 хв	
а) Імітація стійки та платформи	Відпрацювання правильного з'єднання рук та стійки на місці. Контроль кута нахилу платформи.	5 хв	Наголосити, що рух йде від ніг (випрямленням) і корпусу, а не від маху руками.
б) Робота біля стіни	Удар м'ячем об підлогу перед собою та прийом його знизу.	5 хв	Фіксувати погляд на м'ячі, працювати платформою.
в) Робота в парах на місці (Точність)	Один накидає м'яч, інший приймає знизу. Акцент: м'яч має летіти по високій траєкторії точно партнеру.	10 хв	Почергова зміна ролей. Контролювати, щоб м'яч не приймався кистями.
г) Прийом у русі	Накидання м'яча в різні зони (вліво/вправо). Приймаючий має швидко переміститися приставним кроком і прийняти м'яч.	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на м'язи ніг та швидкість:	20 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з повним присіданням (15 разів).	5 хв	Тренування вибухової сили ніг, важливої для відштовхування при прийомі.
б) Кор (Прес)	Планка на ліктях (60 сек). Підйом ніг лежачи (15-20 разів).	5 хв	
в) Швидкість переміщень	Човниковий біг 4х5 м (2-3 рази).	5 хв	Для швидкості реакції та зміни напрямку.
г) Силова витривалість	Згинання рук в упорі лежачи (15-20 разів).	5 хв	
ІІІ. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Розтяжка біцепса стегна (нахили), розтяжка гомілкостопів.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення техніки прийому знизу. Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити стабільність "платформи" та роботу ніг.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію низької стійки та прийому м'яча (робота ніг) без м'яча.

Конспект заняття з фізичного виховання №7

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Навчити техніці виконання передачі двома руками знизу (прийому), акцентуючи на низькій стійці, правильному з'єднанні "платформи" (передпліч) та роботі ніг.
- Закріпити навички виконання спеціалізованої розминки.
- Пояснити роль прийому знизу при прийомі подачі та в захисті.

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість реакції та координацію при прийомі м'яча.
- Тренувати силу та витривалість м'язів ніг та попереку, необхідних для роботи в низькій стійці (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати уважність, рішучість та дисциплінованість у захисних діях.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2 учні).
- Мати (за потреби, якщо передбачається ознайомлення з падіннями).
- Конуси (для маркування зони ЗФП та зон для прийому).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Нагадати про ТБ: увага на коліна та гомілкостопи при роботі в низькій стійці.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень захисника).	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Розтяжка гомілкостопів. Імітація низької стійки та падіння (перекатів на спину). Динамічні присідання.	12 хв	Акцент на розігріві колінних суглобів та м'язів ніг.
II. Основна (45 хв)			
1. Передача двома руками знизу (Навчання та відпрацювання)	Пояснення техніки: ВП — низька стійка (ноги зігнуті), руки з'єднані "в замок" (передпліччя утворюють єдину "платформу").	25 хв	
а) Імітація стійки та платформи	Відпрацювання правильного з'єднання рук та стійки на місці. Контроль кута нахилу платформи.	5 хв	Наголосити, що рух йде від ніг (випрямленням) і корпусу, а не від маху руками.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Робота біля стіни	Удар м'ячем об підлогу перед собою та прийом його знизу.	5 хв	Фіксувати погляд на м'ячі, працювати платформою.
в) Робота в парах на місці (Точність)	Один накидає м'яч, інший приймає знизу. Акцент: м'яч має летіти по високій траєкторії точно партнеру.	10 хв	Почергова зміна ролей. Контролювати, щоб м'яч не приймався кистями.
г) Прийом у русі	Накидання м'яча в різні зони (вліво/вправо). Приймаючий має швидко переміститися приставним кроком і прийняти м'яч.	5 хв	
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на м'язи ніг та швидкість:	20 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з повним присіданням (15 разів).	5 хв	Тренування вибухової сили ніг, важливої для відштовхування при прийомі.
б) Кор (Прес)	Планка на ліктях (60 сек). Підйом	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	ніг лежачи (15-20 разів).		
в) Швидкість переміщень	Човниковий біг 4x5 м (2-3 рази).	5 хв	Для швидкості реакції та зміни напрямку.
г) Силова витривалість	Згинання рук в упорі лежачи (15-20 разів).	5 хв	
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Розтяжка біцепса стегна (нахили), розтяжка гомілкостопів.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення техніки прийому знизу. Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити стабільність "платформи" та роботу ніг.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію низької стійки та прийому м'яча (робота ніг) без м'яча.

Конспект заняття з фізичного виховання №8

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті: правильна техніка падіння(ознайомлення). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити з правильною та безпечною технікою падіння (перекату) у волейболі для прийому м'ячів у дальній зоні.
- Пояснити необхідність групування та приземлення на м'які частини тіла.
- Закріпити навички спеціалізованої розминки для волейболіста.

2. Розвивальна:

- Розвивати сміливість, рішучість та координацію при виконанні захисних дій.
- Тренувати вибухову силу ніг та гнучкість (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати відповідальне ставлення до Техніки Безпеки (ТБ) при виконанні складних елементів.

Місце проведення

Спортивний зал (обов'язкова наявність м'якого покриття або матів).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для відпрацювання прийому перед падінням).
- Спортивні мати (обов'язково для відпрацювання падінь).
- Конуси (для маркування зони ЗФП та дистанції для падіння).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Заняття включає падіння, обов'язкове м'яке покриття (мати).
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком та спиною вперед.	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів колін та гомілкостопів. Імітація низької стійки, глибокі випади. Динамічна розтяжка плечей.	12 хв	Акцент на підготовці тіла до перекатів та падінь.
II. Основна (45 хв)			
1. Гра в захисті: техніка падіння (ознайомлення)	Мета: Навчити студентів безпечно падати (переходити в перекат) для ефективного прийому м'ячів, що летять далеко.	15 хв	Виконувати на матах.
а) Імітація падіння (з місця)	З низької стійки (з коліна) перехід у перекат на спину/плече.	5 хв	Контролювати групування тіла та відсутність удару ліктями чи колінами.
б) Падіння в русі	Імітація бігу вперед (за м'ячем) з переходом у падіння-перекат.	5 хв	
в) Падіння з м'ячем	Партнер накидає м'яч у дальню зону. Приймаючий виконує прийом знизу з переходом у падіння.	5 хв	
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість та кор:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Вистрибування з глибокого присідання (15 разів).	5 хв	Для вибухової сили ніг.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Кор (Прес)	Планка на одній руці/нозі (45 сек). Скручування (20 разів).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати всі вивчені технічні елементи (подачу, прийом знизу, верхню передачу) та свідомо використовувати падіння в захисті.	20 хв	Поділ на команди (6х6). Гра за спрощеними правилами. Акцент: заохочувати спроби прийому м'яча через падіння.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів попереку, спини та ніг (особливо після падінь).	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Чи вдалося безпечно виконати падіння? Які елементи вимагають більшого тренування? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити якість виконання падінь та рівень взаємодії в грі.

Домашнє завдання: Повторити техніку безпечного перекату/падіння (самостійна імітація на м'якій поверхні).

Конспект заняття з фізичного виховання №9

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті: прийом м'яча в падінні (ознайомлення). Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Навчальна гра з волейболу

Мета заняття

1. Навчальна:

- Навчити техніці прийому м'яча знизу з переходом у падіння (перекат) для ефективної гри в захисті.
- Закріпити навички швидкого переміщення та низької стійки волейболіста.
- Застосувати захисні елементи у навчальній грі.

2. Розвивальна:

- Розвивати сміливість, швидкість реакції та координацію рухів в екстремальних ігрових ситуаціях.
- Тренувати вибухову силу ніг та м'язи-стабілізатори корпусу (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати рішучість, наполегливість та навички взаємодії в захисті.

Місце проведення

Спортивний зал (обов'язкова наявність м'якого покриття або матів).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для відпрацювання прийому та гри).
- Спортивні мати (обов'язково для безпечного відпрацювання падінь).
- Волейбольна сітка.
- Конуси (для маркування зони ЗФП).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Обов'язкова робота на матах при

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			відпрацюванні падінь.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень захисника).	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів колін, гомілкостопів та плечей. Імітація низької стійки, глибокі випади та нахили з групуванням.	12 хв	Акцент на підготовці тіла до перекатів та падінь (особливо плечового поясу, на який йде перекат).
II. Основна (45 хв)			
1. Гра в захисті: Прийом м'яча в падінні (ознайомлення)	Мета: Навчити безпечному прийому низьких м'ячів, що летять далеко, з переходом у перекат.	15 хв	Виконувати на матах.
а) Імітація перекату	З низької стійки — падіння вперед на групування з переходом у перекат через плече/спину.	5 хв	Контролювати м'якість приземлення. Не допускати удару колінами.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Прийом м'яча без переміщення	Студент стоїть на коліні. Тренер/партнер кидає м'яч у дальню зону. Студент приймає м'яч знизу і відразу переходить у падіння-перекат.	5 хв	Акцент: м'яч приймається до контакту з підлогою.
в) Прийом м'яча з кроком/падінням	Партнер кидає м'яч на відстані 2-3 метри. Приймаючий робить крок-випад і приймає м'яч у падінні.	5 хв	
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість, швидкість та кор:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з повним присіданням (15 разів). Багатоскоки.	5 хв	Тренування вибухової сили ніг.
б) Кор (Прес)	Планка на ліктях (60 сек). "Велосипед" (20 разів).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати всі вивчені елементи, особливо	20 хв	Поділ на команди (6х6). Стимулювати гру

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	захисні переміщення та прийом у падінні.		в захисті (наприклад, додаткове очко за успішний прийом у падінні).
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів попереку, спини та ніг. Розтяжка плечей.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Чи вдалося безпечно виконати прийом у падінні? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити загальний рівень захисної гри команди.

Домашнє завдання: Повторити техніку безпечного перекату/падіння (самостійна імітація на м'якій поверхні) та щоденно виконувати вправи на зміцнення пресу.

Конспект заняття з фізичного виховання №10

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гравець ліберо у волейболі. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити студентів із правилами та функціями гравця ліберо у волейболі.
- Пояснити тактичні особливості використання ліберо при прийомі подачі та в захисті.
- Удосконалити навички прийому м'яча знизу та швидкого переміщення.

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість переміщення та витривалість у низькій захисній стійці.
- Тренувати м'язи-стабілізатори (кор та поперек), необхідні для захисника (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати командну відповідальність, розуміння ролей у команді та спеціалізацію.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком, розміченим зонами).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для відпрацювання прийому та гри).
- Волейбольна сітка.
- Спеціальна форма (жилетка) для гравця ліберо (за наявності) або маркувальні жилети.
- Конуси (для маркування зон ЗФП та тренувальних зон).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Увага на інтенсивність переміщень та падінь.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень захисника).	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів колін, гомілкостопів. Імітація низької стійки, "човник" (приставні кроки з дотиком підлоги) для тренування низької позиції.	12 хв	Акцент на швидке переміщення та готовність м'язів ніг і спини до роботи в низькій стійці.
II. Основна (45 хв)			
1. Гравець Ліберо у волейболі	Лекційний міні-блок та практика: Ознайомлення з роллю Ліберо.	15 хв	
а) Правила для Ліберо	Особливості форми, заборона подачі, блоку, нападу із зони нападу. Функція: виключно гравець захисту та прийому.	5 хв	Пояснити, коли і як Ліберо може входити/виходити з гри.
б) Спеціалізовані вправи Ліберо	Відпрацювання прийому м'яча (знизу) від різних типів подач (сильних, коротких).	5 хв	Робота в парах: один подає, інший (Ліберо) приймає у зону передачі.
в) Робота в захисті	Відпрацювання підстраховки нападаючого та прийому м'ячів після блоку.	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на швидкість, кор та витривалість ніг:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Швидкість переміщень	Човниковий біг 4x5 м (2-3 рази).	5 хв	Для розвитку вибухової швидкості, необхідної Ліберо.
б) Кор та Спина	Гіперекстензія (15 разів) та Планка (60 сек).	5 хв	Для зміцнення попереку та кору (захист часто працює з нахилом).
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати всі елементи. Ввести роль Ліберо (призначити одного студента в кожній команді).	20 хв	Гра за основними правилами. Акцент: Команда має покладатися на Ліберо при прийомі подачі та в захисті.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів попереку, спини та ніг.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Яку роль відіграв Ліберо в сьогоднішній грі? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити якість прийому подачі.

Домашнє завдання: Повторити правила для гравця Ліберо. Щоденно виконувати вправи на зміцнення м'язів попереку (гіперекстензія або "човник").

Конспект заняття з фізичного виховання №11

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 1): переміщення і тактика захисту.

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти базові способи переміщень у захисті (приставний крок, випад) та підтримувати низьку захисну стійку.
- Ознайомити з базовою тактикою захисту (захист "кута" та "лінії").
- Закріпити навички прийому м'яча знизу після сильного удару.

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість реакції, спритність та координацію при переміщенні.
- Тренувати витривалість м'язів ніг та попереку, необхідних для роботи в захисті (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати дисциплінованість при зайнятті захисної позиції та навички взаємодії між захисниками.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для відпрацювання прийому та гри).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування тренувальних зон та дистанцій переміщень).
- Свисток.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Увага на інтенсивність переміщень та правильну стійку.
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	(імітація переміщень захисника).		
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів колін, гомілкостопів. Динамічні присідання. Імітація захисної стійки та низького старту.	12 хв	Акцент на швидке відштовхування та переміщення в низькій стійці.
II. Основна (45 хв)			
1. Захист (Частина 1): Переміщення і тактика захисту	Мета: Освоїти правильні способи переміщень у захисті та базову тактику "кутів".	20 хв	
а) Переміщення у захисній стійці	Переміщення приставним кроком (вправо/вліво). Імітація виходу на прийом м'яча.	5 хв	Критерій: Голова та плечі не повинні підніматися, центр ваги низько.
б) Спеціалізовані переміщення	"Волейбольний човник": 3 приставні кроки вправо → 3 вліво → випад вперед.	5 хв	Розвиток захисної спритності та швидкості.
в) Тактика захисту: "Захист зони"	Пояснення: Принципи захисту майданчика ("кут", "лінія", "відведення"). Відпрацювання підстраховки за блокуючими гравцями.	10 хв	Робота 3 захисники проти 1 нападника (тренер). Переміщення за м'ячем.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на швидкість, кор та витривалість ніг:	10 хв	Робота у 2 підходи.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стрибкові вправи	Стрибки з повним присіданням (15 разів). Багатоскоки.	5 хв	
б) Кор та Спина	Планка на ліктях (60 сек). Бічні скручування (15 разів на бік).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати нові захисні переміщення та тактичні схеми.	15 хв	Поділ на команди (6х6). Акцент: Оцінювати не лише очки, а й якість захисних дій та прийому м'яча.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів ніг (особливо пахової зони після бічних переміщень) та попереку.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Які помилки були при переміщеннях? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити загальний рівень захисної підготовки.

Домашнє завдання: Повторити "Волейбольний човник" та вправи для зміцнення м'язів ніг.

Конспект заняття з фізичного виховання №12

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 2): переміщення і тактика захисту.

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Удосконалити навички захисних переміщень (бічні, човникові) та здатність швидко займати захисну позицію.
- Поглибити знання тактики захисту (зони відповідальності, підстраховка за блоком, "читання" удару суперника).
- Закріпити навички прийому м'яча знизу в русі.

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість реакції, спритність та ігрове мислення (здатність прогнозувати траєкторію м'яча).
- Тренувати силову витривалість м'язів ніг та кору (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати командну взаємодію, відповідальність за свою зону та активність у захисті.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком, розміченим зонами).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для відпрацювання прийому та гри).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування траєкторій переміщень, наприклад, "волейбольний трикутник").
- Свисток.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Підвищена увага до швидких переміщень та уникнення зіткнень.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком та спиною вперед.	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів колін та гомілкостопів. Імітація низької стійки, "човник" та різкі зупинки. Динамічна розтяжка.	12 хв	Акцент на швидке відштовхування та переміщення з низьким центром ваги.
II. Основна (45 хв)			
1. Захист (Частина 2): Переміщення і тактика захисту	Мета: Закріпити навички переміщень, навчитись читати напад суперника та займати правильну позицію.	20 хв	
а) Комплексні переміщення	"Волейбольний трикутник": переміщення між трьома точками на майданчику (наприклад, 1-6-5 зона).	5 хв	Виконувати в низькій стійці, з різким прискоренням та зупинкою.
б) Тактика "Кут/Лінія" (читання нападу)	Пояснення: Як позиція блокуючих та траєкторія розбігу нападника	5 хв	Візуалізація: тренер демонструє розбіг, студенти займають

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	впливає на місце захисника.		правильну захисну позицію.
в) Відпрацювання захисту "Стіна"	Робота 3-4 захисників: тренер імітує удар у різні точки. Захисники, згідно з тактикою, приймають м'ячі знизу.	10 хв	Акцент: Взаємодія, перекриття зони, куди не потрапляє блок.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на стрибучість, швидкість та кор:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Багатоскоки з акцентом на швидке відштовхування від підлоги (для захисника).	5 хв	
б) Кор та Ноги	"Пістолетик" (присідання на одній нозі, з допомогою) або випади з обтяженням (м'ячем).	5 хв	Для зміцнення м'язів-стабілізаторів ніг.
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати тактику захисту.	15 хв	Гра 6х6. Акцент: Заохочувати обговорення тактики захисту в перервах між розіграшами.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів ніг (особливо стегна) та попереку.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Як "читання" нападу вплинуло на успішність захисту? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити якість командної взаємодії в захисті.

Домашнє завдання: Повторити вправу "Волейбольний трикутник". Ознайомитися зі схемами захисту "Кут" та "Лінія".

Конспект заняття з фізичного виховання №13

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 1)

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити студентів з правилами виконання подачі та основними правилами прийому.
- Навчити базовій тактиці прийому подачі (наприклад, W-розстановка).
- Закріпити навички прийому м'яча знизу та нижньої прямої подачі.

2. Розвивальна:

- Розвивати точність подачі та стабільність прийому.
- Тренувати швидкість реакції та витривалість (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати уважність до правил, командну взаємодію при прийомі та дисциплінованість при виконанні подачі.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні для відпрацювання подачі/прийому).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування зон подачі та розстановки).
- Свисток.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шиккування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Увага на роботу з м'ячем (уникати зіткнень).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом спиною вперед.	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів плечей (для подачі) та ніг (для прийому). Імітація подачі та прийому знизу (низька стійка).	12 хв	Акцент на динамічній розтяжці м'язів корпусу.
II. Основна (45 хв)			
1. Правила прийому і тактика подачі (Частина 1)	Мета: Вивчити правила подачі та освоїти базову тактику прийому (розстановку).	20 хв	
а) Правила подачі (Лекційний міні-блок)	Наголос: 8 секунд на виконання, заборона наступати на лінію, подача після свистка.	5 хв	
б) Практика подачі	Почергове виконання нижньої прямої подачі. Контроль попадання в поле.	5 хв	Кожен виконує 5-7 подач.
в) Тактика прийому (Розстановка)	Пояснення: Базова W-розстановка при прийомі	10 хв	Практика: Команда займає W-розстановку.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	подачі. Визначення відповідальних зон.		Тренер кидає м'яч у різні зони. Відпрацювання виходу на м'яч та передачі у зону 2/3.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на вибухову силу та витривалість:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з місця в довжину (5 разів). Багатоскоки.	5 хв	Для розвитку сили відштовхування.
б) Кор та Руки	Згинання рук в упорі лежачи (15-20 разів). Планка на ліктях (60 сек).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати правила та тактику прийому подачі.	15 хв	Гра 6х6. Акцент: Оцінювати якість подачі та правильність W-розстановки команди, що приймає.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів плечей та ніг.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Які помилки були при подачі? Чи дотримувалася команда W-розстановки? Домашнє завдання.	5 хв	

Домашнє завдання: Повторити правила подачі. Намалювати схему W-розстановки при прийомі подачі.

Конспект заняття з фізичного виховання №14

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 2)

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Удосконалити техніку прийому м'яча знизу від різних типів подач (сильних, коротких).
- Навчити тактиці подачі з акцентом на точність (подача в слабку зону, подача на стик гравців).
- Закріпити навички командної взаємодії при прийомі подачі (W-розстановка).

2. Розвивальна:

- Розвивати точність подачі та стабільність прийому.
- Тренувати швидкість реакції та витривалість м'язів плечей та кору (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати аналітичне мислення (здатність обирати тактику подачі) та дисциплінованість при дотриманні зон прийому.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування цільових зон при подачі).
- Свисток.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Увага на взаємодію в зоні прийому.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщень).	5 хв	
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів плечей (для подачі) та ніг (для прийому). Імітація подачі (кілька разів) та прийому знизу з виходом під м'яч.	12 хв	Акцент на швидкість реакції та низьку стійку.
II. Основна (45 хв)			
1. Правила прийому і тактика подачі (Частина 2)	Мета: Освоїти тактику подачі (подача в слабку зону/гравця) та удосконалити прийом.	25 хв	
а) Тактика подачі	Пояснення: Подача в зону стику (між гравцями), подача на слабого приймаючого, подача на зв'язуючого.	5 хв	
б) Практика подачі на точність	Виконання нижньої прямої подачі із завданням: подати у зону 1, 5 або 6.	10 хв	Кожен виконує 5-7 подач. Оцінювати не лише потрапляння, а й точність.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Удосконалення прийому	Команда в W-розстановці. Тренер/студент виконує подачу із тактичним завданням (наприклад, у зону 4). Команда приймає м'яч.	10 хв	Акцент: Швидка реакція, хто відповідає за м'яч у зоні стику, точна передача у зону 2/3.
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на вибухову силу та витривалість:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з повним присіданням (15 разів). Багатоскоки.	5 хв	Для розвитку сили відштовхування.
б) Кор та Руки	Планка на одній руці (45 сек на кожному). "Альпініст" (30 разів).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Застосувати тактичну подачу.	15 хв	Гра 6х6. Завдання: Команда, що подає, повинна цілеспрямовано подавати у слабкі зони суперника.
III. Заключна (15 хв)			
1. Відновлення	Повільна ходьба, вправи на	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	відновлення дихання.		
2. Розтяжка	Статична розтяжка м'язів плечей та ніг.	5 хв	
3. Підсумки	Обговорення: Яка тактика подачі виявилася найефективнішою? Домашнє завдання.	5 хв	Оцінити точність подачі та якість прийому.

Домашнє завдання: Повторити різні тактики подачі (на стик, на гравця). Щоденно виконувати вправи для зміцнення м'язів плечового пояса.

Конспект заняття з фізичного виховання №15

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 3)

Мета заняття

1. Навчальна:

- Закріпити знання і навички тактичної подачі (подача в слабку зону, на стик, на зв'язуючого).
- Удосконалити техніку прийому м'яча знизу та командну взаємодію при прийомі подачі (W-розстановка).

2. Розвивальна:

- Розвивати швидкість реакції та просторове мислення під час прийому подачі.
- Тренувати вибухову силу ніг та загальну фізичну витривалість.

3. Виховна:

- Виховувати відповідальність та взаємодопомогу при роботі в захисті та прийомі м'яча.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні + запасні).
- Волейбольна сітка (стандартна висота).
- Конуси або фішки (для позначення зон подачі та розстановки).

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча (20 хв)			
1. Організаційний момент	Шикування, перевірка форми. Повідомлення теми.	3 хв	Наголос на ТБ: Увага на взаємодію в зоні прийому (уникнення зіткнень).
2. Біг у повільному темпі	Рівномірний біг, чергування з	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	бігом приставним кроком (імітація переміщень).		
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	Спеціальні вправи: Інтенсивний розігрів плечей, кистей та м'язів спини. Імітація подачі (5-7 разів) та прийому знизу з виходом під м'яч.	12 хв	Акцент на вибуховій силі ніг для швидкого старту.
II. Основна частина (45 хв)			
1. Правила прийому і тактика подачі (Частина 3: Закріплення)	Мета: Застосувати тактику подачі проти розстановки суперника та забезпечити якісний прийом.	25 хв	
а) Удосконалення подачі на точність	Виконання різних видів подач (нижньої, верхньої прямої) із завданням: "Подати на зв'язуючого"	10 хв	Кожен виконує 5-7 подач. Подачі мають бути максимально наближені до ігрових.

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
	(зазвичай зона 2 або 3 після переходу).		
б) Прийом подачі проти тактики	Команда займає W-розстановку. Подаючий виконує тактичну подачу (на стик, на гравця, на зв'язуючого). Команда приймає м'яч та виводить його у зону передачі.	10 хв	Акцент: Швидка комунікація ("Я!"), відсутність помилок у зоні стику.
в) Елемент "Подача-Прийом-Передача"	Відпрацювання ігрової фази: подача → прийом знизу → верхня передача зв'язуючого.	5 хв	
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	Комплекс, спрямований на вибухову силу та витривалість:	10 хв	Робота у 2 підходи.
а) Стрибкові вправи	Стрибки з місця в довжину (5 разів). Багатоскоки (тренування вибухової сили ніг).	5 хв	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Кор та Руки	Планка з почерговим підйомом ноги (45 сек). Віджимання (15-20 разів).	5 хв	
3. Навчальна гра з волейболу	Мета: Практичне застосування тактики подачі та прийому.	10 хв	Гра 6х6. Завдання: Команда, що подає, повинна аналізувати розстановку суперника і обирати тактику подачі, виходячи з ігрової ситуації.
III. Заключна частина (15 хвилин)			
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.	
2. Розтяжка	5 хв	Статична розтяжка м'язів плечей, спини та ніг.	
3. Підсумки	5 хв	Обговорення: Чи вдалося виконати	

Частина заняття	Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
		тактичні подачі? Яка якість прийому? Оголошення оцінок. Домашнє завдання.	

Домашнє завдання: Повторити розстановки W та M (прийом подачі). Тренувати подачу з акцентом на точність.

Конспект заняття з фізичного виховання №16

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста.

Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 1)

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу

Мета заняття:

1. Навчальна: Ознайомити студентів із фазами прямого нападаючого удару та навчити техніці розбігу та стрибка.
2. Розвивальна: Розвивати вибухову силу ніг, координацію рухів та швидкість.
3. Виховна: Виховувати рішучість, сміливість та самостійність у виконанні нових елементів.

Місце проведення: Спортивний зал.

Інвентар: Волейбольні м'ячі, сітка, підвісні м'ячі (або гумка), конуси.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при стрибках та приземленні.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом із високим підніманням стегна (30 сек) та приставним кроком.
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	12 хв	Інтенсивний розігрів плечей, м'язів спини та ніг. Махові рухи руками (замах). Динамічні присідання та вистрибування з місця (5-7 разів).

II. Основна частина (45 хвилин)

1. Атака. Прямий нападаючий удар (частина 1) (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Пояснення техніки	5 хв	Пояснення фаз: розбіг, стрибок, замах, удар, приземлення. Наголос на 3-кроковому розбігу та одночасному відштовхуванні двома ногами.
б) Відпрацювання розбігу	5 хв	Імітація 3-крокового розбігу з фіксацією положення перед стрибком (групування).

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Розбіг і стрибок	10 хв	Розбіг і потужний стрибок з розмахом рук, без м'яча. Спроба дістати рукою максимально високу позначку.
г) Імітація удару	5 хв	Стрибок з розбігу + імітація замаху та удару в найвищій точці (без м'яча).

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стрибкові вправи	5 хв	Глибокі присідання з вистрибуванням (15-20 разів).
б) Кор та Спина	5 хв	Гіперекстензія (15 разів) – для зміцнення попереку та спини, важливих для удару. Планка (60 сек).

3. Навчальна гра з волейболу (10 хв)

- Організація: Гра 6 на 6.
- Завдання: Студенти повинні спробувати виконати нападаючий удар (навіть без повного розбігу/фази удару) після передачі.
- Контроль: Заохочувати спроби атакуючих дій.

III. Заключна частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
2. Розтяжка	5 хв	Статична розтяжка м'язів ніг (особливо стегна) та плечового поясу.
3. Підсумки	5 хв	Обговорення: Які фази удару були найважчими? Звернути увагу на помилки в розбігу. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію 3-крокового розбігу та стрибка з потужним замахом (10-15 повторень).

Конспект заняття з фізичного виховання №17

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста.

Атакуючі дії.(частина 2)

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу

Мета заняття:

1. Навчальна: Удосконалити техніку прямого нападаючого удару (фази стрибка, замаху та удару). Ознайомити з технікою та тактикою одиночного блокування.
2. Розвивальна: Розвивати вибухову силу ніг, координацію рухів під час стрибка та швидкість реакції.
3. Виховна: Виховувати рішучість, сміливість при виконанні удару та відповідальність за атаку.

Місце проведення: Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар: Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні), волейбольна сітка, конуси, гумова стрічка або підвісний м'яч.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I. Підготовча частина (20 хвилин)		
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при стрибках та приземленні.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом із високим підніманням стегна та приставним кроком.
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	12 хв	Інтенсивний розігрів плечей, м'язів спини та ніг. Махові рухи руками (замах). Динамічні вистрибування з глибокого присідання (5-7 разів).

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
II. Основна частина (45 хвилин)		
1. Атакуючі дії (Частина 2): Удар та Блок	25 хв	
а) Удосконалення розбігу та стрибка	5 хв	Відпрацювання 3-крокового розбігу з потужним викидом рук та стрибком на максимальну висоту.
б) Нападаючий удар по підвісному м'ячу	10 хв	Розбіг, стрибок та удар по м'ячу, підвішеному на рівні витягнутої руки. Акцент: удар у найвищій точці, хльосткий рух кистю.
в) Ознайомлення з Блоком	10 хв	Пояснення: Стійка, робота рук (паралельно сітці, жорстка кисть). Відпрацювання: Стрибки біля сітки (одиначний блок) з переміщенням уздовж сітки (2-3 кроки) та стрибком.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста	10 хв	
а) Стрибкові вправи	5 хв	Багатоскоки з просуванням вперед (3-4 підходи).
б) Кор та Спина	5 хв	"Велосипед" (30 разів). Гіперекстензія (15 разів) для зміцнення м'язів-розгиначів спини.

3. Навчальна гра з волейболу (10 хв)

- Організація: Гра 6 на 6.
- Завдання: Команди повинні свідомо спробувати виконати нападаючий удар та поставити блок проти удару суперника.
- Контроль: Заохочувати спроби блоку та удару.

III. Заключна частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Розтяжка	5 хв	Статична розтяжка м'язів ніг (особливо після стрибків) та плечового поясу.
3. Підсумки	5 хв	Обговорення: Які відчуття були під час удару? Чи вдалося стрибнути на блок? Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 стрибків з імітацією замаху та 10-15 стрибків з імітацією блоку.

Конспект заняття з фізичного виховання №18

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста.

Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 3)

Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Удосконалити техніку прямого нападаючого удару в комплексі (розбіг-стрибок-удар).
- Навчити виконувати удар після верхньої передачі від зв'язуючого (імітація ігрової ситуації).
- Закріпити навички безпечного приземлення.

2. Розвивальна:

- Розвивати вибухову силу ніг та співвідношення рухів (координацію) під час стрибка і удару.
- Тренувати швидкість реакції та атакуючу витривалість.

3. Виховна:

- Виховувати точне відчуття м'яча та агресивність в атаці.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (по 1 м'ячу на 2-3 учні).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування зони розбігу).
- Свисток.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шиккування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при стрибках та приземленні.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом із високим підніманням стегна та приставним кроком.
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	12 хв	Інтенсивний розігрів плечей, м'язів спини та ніг. Махові рухи руками (замах). Динамічні вистрибування з глибокого присідання (5-7 разів).

II. Основна частина (45 хвилин)

1. Атака. Прямий нападаючий удар (частина 3) (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання розбігу та стрибка з замахом	5 хв	Розбіг (3 кроки), стрибок, імітація удару. Акцент: правильне приземлення на зігнуті ноги.
б) Нападаючий удар із накиданням м'яча	10 хв	Партнер кидає м'яч у зручну точку. Учень виконує повний розбіг, стрибок та удар.
в) Нападаючий удар після передачі (ігровий елемент)	10 хв	Зв'язуючий (тренер або студент) виконує верхню передачу. Атакуючий виконує удар. Акцент: точне попадання по м'ячу в найвищій точці траєкторії.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стрибкові вправи (інтенсивні)	5 хв	Вистрибування з напівприсідання (20 разів). Багатоскоки з просуванням вперед.
б) Кор та Руки	5 хв	Планка з по черговим підйомом протилежної руки та ноги (45 сек). Віджимання (15 разів).

3. Навчальна гра з волейболу (10 хв)

- Організація: Гра 6 на 6.
- Завдання: Свідомо використовувати нападаючий удар (а не просто перекидання) для завершення атаки, коли це можливо.
- Контроль: Заохочувати спроби, які демонструють удосконалену техніку.

III. Заключна частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
2. Розтяжка	5 хв	Статична розтяжка м'язів ніг (особливо після стрибків) та плечового поясу.
3. Підсумки	5 хв	Обговорення: Які помилки залишилися в ударі? Який удар був найсильнішим? Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію нападаючого удару (розбіг-стрибок-замах) 10-15 разів.

Конспект заняття з фізичного виховання №19-20

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Контроль технічної підготовленості студентів: Тестування з теоретичної частини. Тестування з практичної частини: передача м'яча над собою зверху, передача м'яча над собою знизу, подача м'яча.

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):

- Оцінити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, вивченого протягом циклу (правила, історія, тактика, ТБ).
- Визначити рівень володіння основними технічними елементами волейболу (верхня передача, нижня передача, подача).
- Виставити підсумкові оцінки за технічну та теоретичну підготовленість.

2. Розвивальна:

- Стимулювати розвиток точності, стабільності та координації рухів, необхідних для виконання тестових нормативів.

3. Виховна:

- Виховувати чесність, відповідальність та самоконтроль під час виконання нормативів.

Місце проведення

Спортивний зал (з поділом на зони для теоретичного тестування та практичних нормативів).

Інвентар

- Для теорії: Тестові бланки/завдання (за кількістю студентів), ручки.
- Для практики: Волейбольні м'ячі, волейбольна сітка, конуси/фішки (для позначення цільових зон подачі та квадратів для тестування передач), вимірювальна стрічка, секундомір, свисток.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення про порядок тестування. Наголос на ТБ при виконанні практичних нормативів.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для загального розігріву.
3. Розминка (скорочена)	12 хв	Спеціалізована розминка, акцент на плечовий пояс та кисті (для передач) і м'язи ніг (для подачі). Розтяжка.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Тестування з теоретичної частини (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Тестування теоретичних знань	15 хв	Студенти отримують бланки з тестовими завданнями (правила, термінологія, історія, ТБ).
Контроль		Суворо контролювати час виконання. Зібрати бланки для перевірки.

2. Тестування з практичної частини (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація	5 хв	Розділити студентів на 3 групи та організувати потік виконання нормативів.
Норматив 1: Передача м'яча над собою зверху	10 хв	Виконання: кількість повторень 10-30 разів у квадраті за 1 хвилину
Норматив 2: Передача м'яча над собою знизу	10 хв	Виконання: кількість повторень 10-30 разів у квадраті за 1 хвилину
Норматив 3: Подача м'яча	10 хв	Виконання: Подача м'яча (нижня або верхня) 6 спроб. Оцінюється потрапляння у волейбольний майданчик

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Збір інвентарю та відновлення	5 хв	Збір м'ячів та конусів. Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
2. Підсумки та оголошення	5 хв	Оголосити результати (за можливості) або загальні тенденції виконання. Надати коментарі щодо типових помилок.

Конспект заняття з фізичного виховання №21-22

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Курс: 1-й (2 семестр)

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв (80 хвилин)

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Закріпити та застосувати всі вивчені технічні елементи (подачу, прийом, передачі, атаку) в умовах навчальної гри.
- Удосконалити навички командної взаємодії, переміщень та тактики в ігрових ситуаціях.

2. Розвивальна:

- Розвивати ігрову витривалість, швидкість реакції та координацію рухів під час ігрового процесу.
- Тренувати м'язи ніг, корпусу та плечового пояса (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати командний дух, волеволітність та здатність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу.

Місце проведення

Спортивний зал (з волейбольним майданчиком).

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для гри та ЗФП).
- Волейбольна сітка.
- Конуси або фішки (для маркування зони ЗФП).
- Свисток.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом приставним кроком (для розігріву бічних м'язів) та спиною вперед.
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	12 хв	Інтенсивний розігрів плечей, кистей та ніг. Імітація передач (верхньої та нижньої) у русі. Динамічні присідання.

II. Основна частина (45 хвилин)

1. Навчальна гра з волейболу (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація	5 хв	Розділення на рівні команди 6х6. Повторення правил.
Ігровий процес	25 хв	Гра за основними правилами. Завдання: Кожна команда має зробити мінімум 2 передачі перед атакою.
Контроль		Викладач зупиняє гру для коротких тактичних зауважень (наприклад, щодо розміщення в захисті або прийому подачі).

2. Загальна фізична підготовка для волейболіста (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стрибкові вправи	5 хв	Вистрибування з напівприсідання (15 разів). Багатоскоки.
б) Кор та Ноги	5 хв	Випади вперед (по 10 разів на кожен ногу). "Скручування" (для пресу) — 20 разів.
в) Робота з м'ячем (силова)	5 хв	Кидки набивного (або звичайного) м'яча від грудей та за голови в парах (для зміцнення плечей).

III. Заключна частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
2. Розтяжка (глибока)	5 хв	Статична розтяжка м'язів ніг, плечей та спини.
3. Підсумки	5 хв	Обговорення гри: Який елемент вдався найкраще? Які помилки були допущені в тактиці? Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Підтримувати фізичну форму. Повторити правила переходу та розстановки.

Конспект заняття з фізичного виховання №23-28

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Суддівство.

Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:

- Ознайомити студентів із базовими правилами та суддівською жестикуляцією.
- Закріпити всі вивчені технічні елементи в умовах навчальної гри.
- Навчити самостійній організації та контролю ігрового процесу.

2. Розвивальна:

- Розвивати уважність, швидкість реакції та відповідальність при виконанні суддівських функцій.
- Тренувати витривалість та динамічну силу (ЗФП).

3. Виховна:

- Виховувати об'єктивність, чесність та повагу до правил гри.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар

- Волейбольні м'ячі (для гри та ЗФП).
- Волейбольна сітка.
- Свисток (обов'язково для суддівської практики).
- Конуси або фішки (для маркування зони ЗФП).
- Табло для фіксації рахунку.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на об'єктивності під час суддівства.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом із приставним кроком та спиною вперед.
3. Розминка для волейболіста (Спеціалізована)	12 хв	Інтенсивний розігрів плечей, кистей та ніг. Імітація подач та стрибків (імітація блоку).

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Суддівство: Теорія та Практика Жестикуляції (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Пояснення основ суддівства	5 хв	Пояснення: Ролі 1-го та 2-го судді. Основні порушення (заступ, дотик сітки, 4 торкання).
б) Вивчення суддівських жестів	5 хв	Відпрацювання базових сигналів (наприклад, "аут", "дотик сітки", "подача"). Виконання вправ перед дзеркалом (якщо є) або в парах.
в) Практика суддівства (імітація)	5 хв	Студенти по черзі виконують суддівські функції, свистять і показують жест після порушення, яке називає викладач.

2. Навчальна гра з волейболу з елементами суддівства (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація	5 хв	Розділення на команди. Введення ротації суддівських функцій (1-й суддя змінюється кожні 5 хвилин).
Ігровий процес	20 хв	Гра за основними правилами. Контроль: Суддя на вищці (з числа студентів) повинен обов'язково використовувати свисток та жести.
Завдання		Учасники гри мають звертати увагу на рішення судді.

3. Загальна фізична підготовка для волейболіста (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вибухова сила (ноги)	5 хв	Стрибки "квадрат" (вперед-вбік-назад-вбік) 3-4 підходи.
б) Прес та Спина	5 хв	"Книжка" (одночасний підйом ніг і корпусу) — 15 разів. Динамічна планка (з дотиком плечей) — 1 хвилина.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
2. Розтяжка	2 хв	Статична розтяжка м'язів ніг та плечового поясу.
3. Підсумки	3 хв	Обговорення гри та суддівства: Яке рішення було найважчим для судді? Наскільки гра була об'єктивною? Виставлення оцінок.

Домашнє завдання: Повторити основні суддівські жести (за допомогою відеоматеріалів) та підтримувати фізичну форму.

Конспект заняття з фізичного виховання №29

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Легка атлетика: Підготовка до Державного тестування (Розвиток швидкості)

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти правильну техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ) для підготовки до швидкісного бігу.
- Закріпити навички низького та високого старту та фінішу на коротких дистанціях.

2. Розвивальна:

- Розвивати максимальну та стартову швидкість (біг 30, 60, 100 м) та вибухову силу м'язів ніг.
- Тренувати спритність та швидкісну витривалість через рухливу гру.

3. Виховна:

- Виховувати наполегливість, волю до перемоги та дисципліну під час тренувального процесу.

Місце проведення

Стадіон / Спортивний майданчик (бігова доріжка).

Інвентар

- Секундомір (обов'язково для контролю швидкості).
- Конуси/Фішки (для розмітки дистанцій 30м, 60м, 100м та ігрового поля).
- Стартові колодки (за наявності та у разі вивчення низького старту).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при роботі на біговій доріжці.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з ходьбою, ходьбою на носках/п'ятах.
3. Комплекс ЗРВ на місці	5 хв	Вправи для суглобів стоп, гомілкостопів, колін, тазостегнових суглобів. Акцент на розтягуванні задньої поверхні стегна.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 20–30 м. Вправи: 1) Біг з високим підніманням стегна. 2) Захльос гомілки. 3) Біг на прямих ногах. 4) Стрибки "олень". 5) Багатоскоки.

II. Основна частина (50 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Розвиток швидкості та біг на дистанції	35 хв	
а) Прискорення	5 хв	3-4 прискорення по 40 м (біг з наростаючою швидкістю). Відновлення – ходьба.
б) Низький старт (техніка)	10 хв	Повторення команд: "На старт!", "Увага!", "Руш!". Відпрацювання виходу зі старту без бігу (3–4 рази).
в) Біг 30 м (швидкість)	10 хв	Виконання: 2–3 спроби з низького або високого старту. Фіксація часу.
г) Біг 60 м та 100 м (тестування)	10 хв	Біг 60 м: 1-2 спроби. Біг 100 м: Демонстрація техніки та пробігання в 3/4 сили (1 спроба).
2. Рухлива гра "Лапта" (15 хв)		
Організація гри	5 хв	Пояснення правил гри "Лапта" (або її спрощеного варіанту).
Ігровий процес	10 хв	Активна гра, що вимагає вибухової швидкості (біг після удару).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. ЗФП: Силова робота	5 хв	Вправи на прес: Підйом тулуба з положення лежачи (20 разів). Вправи на спину: "Човник" (15 разів).
2. Відновлення та розтяжка	5 хв	Ходьба. Розтяжка м'язів ніг: квадрицепси, біцепси стегна (статична фіксація). Вправи на відновлення дихання. Підсумки заняття.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати комплекс СБВ та вправи на розвиток м'язів преси.

Конспект заняття з фізичного виховання №30

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Стрибальна підготовка. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибка у довжину. Рухлива гра "Лапта".

Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ) для підготовки до стрибків.
- Ознайомити з фазами стрибка у довжину та навчити правильній техніці відштовхування.
- Навчити вправам для цілеспрямованого розвитку стрибучості.

2. Розвивальна:

- Розвивати вибухову силу ніг, швидко-силові якості та координацію рухів.
- Тренувати загальну витривалість та спритність через ігрову діяльність.

3. Виховна:

- Виховувати рішучість, сміливість при виконанні стрибків та дисципліну.

Місце проведення

Стадіон / Спортивний майданчик (бігова доріжка та місце для стрибків у довжину з піщаною ямою).

Інвентар

- Конуси/Фішки (для маркування відрізків СБВ).
- Рулетка (для вимірювання стрибків).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Мати (за потреби для ЗФП).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ у стрибковій ямі та при СБВ.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з ходьбою та бігом приставним кроком.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Обертання в суглобах (акцент на гомілкостоп, коліна). Махові рухи ногами.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 30 м (2–3 повторення): Біг з високим підніманням стегна, Захльост гомілки, Біг на прямих ногах (імітація кроку відштовхування), Багатоскоки.

II. Основна частина (50 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Вправи на розвиток стрибучості (15 хв)		
а) Стрибки на місці	5 хв	Стрибки на одній нозі (10 разів кожною), стрибки на двох ногах (20 разів).
б) Багатоскоки (інтенсивно)	5 хв	Виконання 5–7 стрибків поспіль (з просуванням) на одній нозі (2–3 серії).
в) "Жабка"	5 хв	Вистрибування з глибокого присідання (15–20 разів) для розвитку вибухової сили.
2. Техніка стрибка у довжину (15 хв)		
а) Пояснення фаз	5 хв	Демонстрація та пояснення фаз: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.
б) Відпрацювання відштовхування	5 хв	Стрибки через бар'єр або конус (відштовхування з одного кроку).
в) Стрибок у довжину	5 хв	Виконання стрибка з 3-5 кроків розбігу. Акцент: правильне відштовхування та групування при приземленні.
3. Рухлива гра "Лапта" (10 хв)		
Ігровий процес	10 хв	Гра, що вимагає вибухового бігу та стрибків/переміщень.
4. ЗФП (10 хв)		
а) Сила ніг	5 хв	Випади з гантелями (або без) — 15 разів на кожную ногу.
б) Кор	5 хв	Підйом прямих ніг з положення лежачи (15–20 разів).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка (акцент на м'язи гомілки та задню поверхню стегна).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка вправа найкраще розвиває стрибучість? Короткий аналіз стрибків. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3-4 підходи багатоскоків на місці (10-15 разів) для розвитку стрибучості.

Конспект заняття з фізичного виховання №31

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Легка атлетика: Підготовка до Державного тестування (Човниковий біг)

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти та вдосконалити техніку човникового бігу (4х9 м) та навички швидкого старту з різних вихідних положень.
- Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ).

2. Розвивальна:

- Розвивати спритність, швидкісно-силові якості та координацію рухів під час різкої зміни напрямку.
- Тренувати стартову та дистанційну швидкість.

3. Виховна:

- Виховувати концентрацію, рішучість та здатність докладати максимальні зусилля.

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон (рівна поверхня для бігу).

Інвентар

- Секундомір (для фіксації часу човникового бігу).
- Конуси/Фішки (для розмітки дистанції човникового бігу 9 м).
- Невеликі предмети (кубики, м'ячики) — по 2 шт. на кожного, хто біжить (для човникового бігу 4х9 м).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при різких гальмуваннях та зміні напрямку.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з ходьбою, ходьбою на носках/п'ятах.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Вправи на розігрів гомілкостопів, колін, махи ногами для розтягування задньої поверхні стегна.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 30 м (2–3 повторення): Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки, Багатоскоки, Біг із прискоренням.

II. Основна частина (50 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Стартування з різних вихідних положень (10 хв)		
а) Високий старт	3 хв	3-4 прискорення по 20 м з командою "Руш!".
б) Старт із різних положень	7 хв	Виконання бігу по 10–15 м зі старту: лежачи на животі, сидячи спиною до напрямку, стоячи боком, стоячи на одному коліні.
2. Розвиток спритності. Човниковий біг (15 хв)		
а) Пояснення техніки	5 хв	Демонстрація: Швидкий старт, максимальне прискорення, низький центр ваги при розвороті, торкання лінії рукою (або взяття предмета), фініш.
б) Відпрацювання розворотів	5 хв	Біг 9-9 м з акцентом на різкий розворот (зі зниженням центру ваги) та миттєвий вихід на дистанцію.
в) Контрольна спроба 4х9 м	5 хв	1-2 спроби з фіксацією часу. Аналіз помилок.
3. Рухлива гра "Лapta" (15 хв)		
Ігровий процес	15 хв	Активна гра, що вимагає вибухової швидкості, швидкої реакції та постійної зміни напрямку бігу.
4. ЗФП (10 хв)		
а) Сила ніг	5 хв	Стрибки в довжину з місця (3 серії по 5 стрибків). Вистрибування з напівприсідання (15 разів).
б) Кор (прес)	5 хв	"Скручування" (класичне) – 20 разів. Планка (1 хвилина).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Ходьба. Розтяжка м'язів стегна (задньої поверхні) та гомілки. Вправи на відновлення дихання.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які помилки були найчастішими у човниковому бігу (розвороти)? Порівняння результатів. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3-4 підходи човникового бігу 2х10 м для покращення розворотів.

Конспект заняття з фізичного виховання №32

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток сили.

Вправи на розвиток сили різних груп м'язів. Рухлива гра «Лапта». Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти правильну техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ).
- Вивчити та відпрацювати комплекс силових вправ для основних груп м'язів (ніг, корпусу, плечового пояса).

2. Розвивальна:

- Розвивати м'язову силу та силову витривалість.
- Тренувати швидкість, спритність та координацію через рухливу гру.

3. Виховна:

- Виховувати терпіння, працелюбність та свідоме ставлення до техніки безпеки при роботі з силовими навантаженнями.

Місце проведення: спортивний майданчик.

Інвентар

- Конуси/Фішки (для розмітки).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Мати (для роботи на підлозі).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при виконанні силових вправ.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з ходьбою.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Колові обертання в суглобах (руки, плечі, корпус). Махові рухи ногами.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 20–30 м (2 повторення): Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки, Стрибки "олень", Багатоскоки.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Розвиток сили різних груп м'язів (Коловий метод) (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування:	25 хв	Виконати 3 кола (підходи), між колами відпочинок 2 хв. Кількість повторень (К-сть) або час (Час) на станції.
Станція 1: Ноги	1 хв (Час)	Присідання: Спина пряма, коліна не виходять за носки.
Станція 2: Корпус/Спина	1 хв (Час)	Гіперекстензія ("Човник"): Підйом корпусу та ніг лежачи на животі.
Станція 3: Верхній пояс	1 хв (Час)	Віджимання від підлоги: (К-сть 10-15). Спрощений варіант — від колін.
Станція 4: Прес	1 хв (Час)	"Скручування" (класичне): Працює лише корпус, без ривків.
Станція 5: Силова витривалість	1 хв (Час)	Випади з гантелями (або без): 30 сек на кожную ногу.
Станція 6: Стабілізація	1 хв (Час)	Планка (класична): Максимальне напруження м'язів кору.

2. Рухлива гра "Лапта" (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація та Ігровий процес	15 хв	Гра, що поєднує силові (удар) та швидко-силові якості (вибуховий біг). Акцент: використовувати швидкість, напрацьовану в СБВ.

3. ЗФП: Додаткові вправи (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Стрибки в довжину з місця	5 хв	3–4 спроби. Розвиток вибухової сили ніг.
Берпі (Burpee)	5 хв	3 підходи по 10 разів (або 1 хвилина). Комплексна вправа на загальну витривалість.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Розтяжка (статична)	5 хв	Розтяжка квадрицепсів (стоячи), задньої поверхні стегна (нахили), м'язів грудей та плечей.
3. Підсумки заняття		Обговорення: Які м'язи відчули найбільше навантаження? Нагадування про важливість регулярності силових тренувань.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 підходи по 15 повторень (або 1 хвилина) на планку для зміцнення м'язів кору.

Конспект заняття з фізичного виховання №33

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, повторний біг. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття

1. Навчальна:

- Закріпити техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ).
- Ознайомити з методикою кросової підготовки та видами інтенсивного бігу (перемінний та повторний біг).

2. Розвивальна:

- Розвивати загальну та спеціальну витривалість.
- Тренувати здатність організму підтримувати високий темп роботи протягом тривалого часу.

3. Виховна:

- Виховувати наполегливість, здатність долати втому та дисциплінованість у дотриманні темпу.

Місце проведення

Стадіон / Парк / Лісопаркова зона (кросова траса та бігова доріжка для повторного бігу).

Інвентар

- Секундомір (для контролю інтервалів та часу бігу).
- Конуси/Фішки (для розмітки відрізків повторного бігу).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на контролі пульсу під час тренування на витривалість.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг у легкому темпі.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Колові обертання суглобів, махи ногами, нахили тулуба.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 30 м (2 повторення): Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки, Багатоскоки, Біг на прямих ногах.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Розвиток витривалості (Кросова підготовка та Інтервальні методи) (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Кросова підготовка (Рівномірний біг)	15 хв	Біг у постійному, помірному темпі по пересіченій місцевості або довгій дистанції. Пульс: 130–150 уд./хв. Контролювати дихання.
б) Перемінний біг (Фартлек)	10 хв	Чергування: 1 хв швидкий біг (80% від максимуму) + 1 хв повільний біг (відновлення). Повторити 4-5 разів.
в) Повторний біг (Інтервали)	10 хв	Біг на відрізках 200 м. Виконання: 3-4 повторення. Темп: 85-90% від максимуму. Відпочинок: повне відновлення (ходьба або легкий біг) до зниження пульсу.

2. Рухлива гра "Лapta" (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація та Ігровий процес	15 хв	Гра, що поєднує вибухову швидкість (старт, пробіжка) та короткі періоди активного відпочинку.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Контроль пульсу наприкінці.
2. Розтяжка (статична)	5 хв	Розтяжка м'язів ніг: квадрицепсів, литкових м'язів та ахіллового сухожилля.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Підсумки заняття		Обговорення: Який метод виявився найважчим? Нагадування про важливість витривалості у повсякденному житті.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати самостійний біг у повільному темпі (20 хвилин).

Конспект заняття з фізичного виховання №34

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Розминка. Вправи на розвиток гнучкості. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти основні види статичних та динамічних вправ для цілеспрямованого розвитку гнучкості (рухливості в суглобах).
- Навчити правильній техніці розтягування м'язів для запобігання травмам.

2. Розвивальна:

- Розвивати гнучкість основних суглобів (плечового, тазостегнового, хребта).
- Тренувати швидкість та спритність через рухливу гру «Лапта».

3. Виховна:

- Виховувати терпіння, вміння розслаблятися та свідоме ставлення до свого тіла.

Місце проведення: спортивний зал / Спортивний майданчик (рівна, чиста поверхня).

Інвентар

- Мати (для комфортного виконання вправ лежачи/сидячи).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Стіна або гімнастична лава (для додаткової фіксації при розтягуванні).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ: уникнення різких пружинних рухів під час розтяжки.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для розігріву м'язів. Чергування з ходьбою.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	12 хв	Динамічний розігрів суглобів: махові рухи руками та ногами, нахили тулуба. Підготувати м'язи до статичного розтягування.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Вправи на розвиток гнучкості (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Гнучкість хребта та попереку	10 хв	Нахили тулуба: Вперед, вбік, назад. Вправа "Кішка-Корова" (з положення на четвереньках).
б) Гнучкість тазостегнового суглоба	10 хв	"Метелик" (сидячи, зведення стоп разом). Випади з глибоким розтягуванням передньої поверхні стегна та згиначів стегна.
в) Гнучкість ніг (задня поверхня)	10 хв	Нахил до прямих ніг (сидячи та стоячи). Вправа "Шпагат" (ознайомлення) — нахили до прямої ноги, витягнутої вперед.
г) Гнучкість плечового пояса	5 хв	Замки за спиною, розтягування трицепсів та грудних м'язів за допомогою партнера або стіни.

2. Рухлива гра "Лапта" (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація та Ігровий процес	15 хв	Активна гра, що вимагає спритності, швидкого бігу та кидкових рухів.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та Розслаблення	5 хв	Ходьба. Вправи на відновлення дихання (глибокий вдих, повільний видих). Розслаблення м'язів у положенні лежачи.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Як гнучкість впливає на біг та стрибки? Нагадування про необхідність щоденної розтяжки. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати статичну розтяжку "Нахил до прямих ніг" (фіксація 30 сек, 3 підходи) та "Метелик".

Конспект заняття з фізичного виховання №35

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Нормативні вимоги Біг на 100 м (державне тестування).

Рухлива гра «Лапта». Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:

- Повторити та вдосконалити техніку бігу на 100 м (низький/високий старт, стартовий розбіг, фінішування).
- Ознайомити студентів з нормативними вимогами державного тестування з бігу на 100 м (за програмою).

2. Розвивальна:

- Розвивати максимальну та стартову швидкість, вибухову силу м'язів ніг.
- Тренувати спритність та швидкість реакції через ігрову діяльність.

3. Виховна:

- Виховувати концентрацію, волю до перемоги та здатність докласти максимальні зусилля в умовах нормативної задачі.

Місце проведення: стадіон / Спортивний майданчик (бігова доріжка).

Інвентар

- Секундомір (для фіксації часу).
- Стартові колодки (за наявності).
- Конуси/Фішки (для розмітки дистанції та ігрового поля).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при роботі на максимальній швидкості.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з бігом із приставним кроком та спиною вперед.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Вправи для розігріву колінних та гомілкостопних суглобів. Динамічні махи ногами.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 30–40 м (2 повторення): Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки, Багатоскоки, Біг із наростаючою швидкістю.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Нормативні вимоги (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Повторення старту	5 хв	Відпрацювання низького (або високого) старту. Команди: "На старт!", "Увага!", "Руш!". Акцент на нахилі корпусу на перших кроках.
б) Ознайомлення з нормативом	5 хв	Пояснення: Оголосити діючі нормативні вимоги для бігу на 100 м (чол./жін., за програмою). Обговорити типові помилки, що впливають на результат.
в) Пробігання відрізків	7 хв	Біг 30 м (2 спроби) — для розвитку стартової швидкості. Біг 60 м (1 спроба) — для розвитку дистанційної швидкості. Повне відновлення між спробами.
г) Біг на 100 м	8 хв	Виконання 1 спроби бігу на 100 м з фіксацією часу.

2. Рухлива гра "Лапта" (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	15 хв	Гра, що вимагає вибухового старту (після удару), швидкісного бігу та швидкого реагування.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вибухова сила (ноги)	5 хв	Вистрибування з напівприсідання (3 підходи по 15 разів).
б) Кор (прес)	5 хв	"Книжка" (одночасний підйом корпусу і ніг) – 3 підходи по 15 разів.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів задньої поверхні стегна та литкових м'язів.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які елементи бігу потребують найбільшого доопрацювання для виконання нормативу? Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 5–7 прискорень по 30 м для розвитку стартової швидкості.

Конспект заняття з фізичного виховання №36

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Державне тестування: Піднімання в сід за 1 хв та Стрибок у довжину з місця. Рухлива гра «Лапта». Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):

- Провести контрольне тестування (або його імітацію) з нормативів «Піднімання в сід за 1 хв» та «Стрибок у довжину з місця» відповідно до вимог державної програми.
- Закріпити знання про нормативні вимоги та правила виконання цих вправ.

2. Розвивальна:

- Розвивати силову витривалість м'язів преса та вибухову силу ніг.
- Тренувати спритність та швидкість реакції в ігрових умовах.

3. Виховна:

- Виховувати волю до перемоги, чесність та дисципліну під час здачі нормативів.

Місце проведення

Спортивний зал (або рівна, чиста поверхня на майданчику).

Інвентар

- Секундомір (для піднімання в сід).
- Мати/килимки (для піднімання в сід).
- Вимірювальна стрічка (для стрибка у довжину з місця).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Конуси/Фішки.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ (правильне дихання під час пресу, м'яке приземлення).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з ходьбою.
3. Комплекс ЗРВ	12 хв	Динамічний розігрів: Акцент на м'язи черевного преса (нахили, скручування) та ноги (махи, присідання, випади). Розтяжка гомілкостопів.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Державне тестування (Імітація/Контроль) (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація	5 хв	Розділити на пари: один виконує, інший — страхує/рахує. Нагадати про критерії оцінювання!
Тест 1: Піднімання в сід за 1 хв	15 хв	Виконання: Кожен виконує одну спроби (партнер фіксує стопи). Контроль: Руки за головою, торкання ліктями колін. Фіксація кращого результату.
Тест 2: Стрибок у довжину з місця	10 хв	Виконання: Кожен виконує дві спроби. Контроль: Потрійний мах руками, стрибок з двох ніг, приземлення на обидві ноги. Вимірювання до найближчого сліду п'ят. Фіксація кращого результату.

2. Рухлива гра "Ляпта" (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	10 хв	Гра, що використовує вибухову силу (біг, кидки) та спритність.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відновлення сили преса	5 хв	Планка (2 підходи по 45-60 сек). Зміцнення м'язів-стабілізаторів після тестування.
б) Відновлення вибухової сили	5 хв	Багатоскоки (3 серії по 10 разів).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів-згиначів та розгиначів стегна (прес і квадрицепс).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Аналіз техніки виконання нормативів. Оголошення кращих результатів. Нагадування про подальшу підготовку.

Домашнє завдання: Аналіз власних результатів тестування та виконання вправ, що відстають.

Конспект заняття з фізичного виховання №37

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спритність. Човниковий біг 4 x 9 м (державне тестування). Сила.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата) / Підтягування на перекладині (юнаки) (державне тестування). Рухлива гра «Лапта». Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):

- Провести контрольнo-тренувальні спроби з нормативів: Човниковий біг 4x9 м, Згинання/розгинання рук (дівчата) та Підтягування (юнаки).
- Закріпити правильну техніку виконання цих тестових вправ.

2. Розвивальна:

- Розвивати спритність, координацію та швидкокісно-силові якості (човниковий біг).
- Розвивати силову витривалість м'язів рук, плечового поясу та спини.

3. Виховна:

- Виховувати дисципліну, наполегливість у досягненні результату та взаємодопомогу при страхуванні.

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик (з перекладиною та рівною поверхнею).

Інвентар

- Секундомір (для човникового бігу та підтягувань/віджимань).
- Конуси/Фішки (для розмітки 9 м).
- Невеликі предмети (2 шт. на доріжку, для човникового бігу).
- Перекладина (для юнаків).
- Мати/килимки (для дівчат).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шукування. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при роботі з перекладиною та при різких розворотах.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг.
3. Комплекс ЗРВ	5 хв	Динамічний розігрів: Акцент на плечовий пояс, ліктьові суглоби (для сили) та гомілкостопи (для човникового бігу).
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ)	7 хв	Виконання по відрізках 20 м: Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки, Приставний крок (з різкою зміною напрямку).

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Спритність: Човниковий біг 4 x 9 м (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Повторення техніки	5 хв	Акцент: Швидкий старт, низький центр ваги при розвороті, торкання лінії/збирання предмета, фініш.
б) Нормативні спроби	10 хв	Виконання: 2 спроби з фіксацією часу. Контроль: Повне пробігання 4-х відрізків, правильне торкання/взяття предмета.

2. Сила: Державне тестування (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Юнаки: Підтягування на перекладині	15 хв	Пояснення: Хват зверху, повне випрямлення рук унизу, підтягування до підборіддя. Підхід з максимальною кількістю повторень.
б) Дівчата: Згинання/розгинання рук	10 хв	Пояснення: Упор лежачи, тулуб прямий, торкання грудьми (або майже торкання). Підхід з максимальною кількістю повторень..

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ноги та Корпус	5 хв	Випади вперед (по 10 разів на кожен ногу). "Скручування" (прес) – 20 разів.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Плечовий пояс	5 хв	Динамічна планка (з почерговим торканням протилежного плеча) – 1 хвилина.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Рухлива гра "Лапта"	5 хв	Спрощений варіант, що не вимагає максимальних зусиль (легкий біг).
2. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів грудей, біцепса, трицепса (для зняття напруги після силових вправ).
3. Підсумки заняття		Обговорення: Аналіз результатів та типових помилок. Нагадування про нормативні вимоги.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3-4 підходи віджимань (дівчата) або вісів на перекладині (юнаки) для зміцнення м'язів.

Конспект заняття з фізичного виховання №38

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Державне тестування (Норматив): Витривалість (Біг на 3000 м – юнаки, 2000 м – дівчата). Гнучкість (Нахили тулуба вперед з положення сидячи).

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):

- Провести контрольне тестування (здачу нормативів) з витривалості та гнучкості відповідно до вимог державної програми.
- Чітко зафіксувати та оцінити результати студентів.

2. Розвивальна:

- Стимулювати прояв максимальної витривалості під час бігу.
- Тренувати здатність до глибокого статичного розтягування.

3. Виховна:

- Виховувати волю до перемоги, вміння розраховувати сили на дистанції та чесність при виконанні тестових вправ.

Місце проведення

Стадіон / Паркова зона (для бігу) та Спортивний зал (для гнучкості).

Інвентар

- Для бігу: Секундомір, фішки/конуси, таблиця обліку кіл/результатів.
- Для гнучкості: Гімнастична лава або спеціальна розмітка на підлозі, мати/килимки, вимірювальна лінійка/стрічка.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ (особливо при бігу на довгі дистанції) та суворому дотриманні правил тестування.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний, поступовий біг для загального розігріву (пульс 120–140 уд/хв).
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	10 хв	Динамічний розігрів: Акцент на суглоби ніг та хребет. Легкі махові рухи ногами. Виконання 3-4 прискорень по 50 м (до 70% від максимуму).

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Державне тестування: Витривалість (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Юнаки: Біг на 3000 м	20 хв	Контроль: Групу розділити на 2-3 потоки. Призначити осіб для обліку кіл. Нагадати про рівномірний темп та техніку дихання.
б) Дівчата: Біг на 2000 м	10 хв	Контроль: Після юнаків (або паралельно, якщо достатньо місця). Нагадати про фінішування на останніх 100 м.
в) Відновлення після бігу	5 хв	Активний відпочинок: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.

2. Державне тестування: Гнучкість (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	15 хв	Техніка: Сісти на підлогу/лаву, ноги прямі, стопи вертикально, руки покласти одну на одну. Виконання: 2 пробні спроби, 1 залікова. Фіксація результату (у см) за крайнім положенням пальців.

3. Загальна фізична підготовка (ЗФП) (5 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вправи на відновлення м'язів ніг	5 хв	Легкі махи ногами, струшування, розтягування (статичне).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба. Глибока статична розтяжка м'язів ніг, що були задіяні під час бігу (литкові, квадрицепси, біцепси стегна).
2. Підсумки заняття	5 хв	Збір результатів. Обговорення: Які фактори вплинули на результат у бігу? Порівняння результатів гнучкості. Повідомлення про наступні тести.

Домашнє завдання: Аналіз власних результатів та підготовка до наступних нормативів.

Конспект заняття з фізичного виховання №39

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Вправи на вуличних тренажерах. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття

1. Навчальна:

- Освоїти техніку безпечного та ефективного виконання базових вправ на вуличних тренажерах (турнік, бруси, лавки).
- Навчити правильній техніці виконання рухів у грі «Лапта» (кидок, біг, удар).

2. Розвивальна:

- Розвивати силу та силову витривалість м'язів верхнього плечового пояса, спини та кору (прес).
- Тренувати спритність, швидкість та швидкість реакції в умовах рухливої гри.

3. Виховна:

- Виховувати дисципліну, відповідальність за дотримання ТБ на спортивному майданчику та командний дух.

Місце проведення

Спортивний майданчик (із встановленими вуличними тренажерами/воркаут-зоною).

Інвентар

- Вуличні тренажери: Турніки, бруси, лавки для пресу.
- Для гри: М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Конуси/Фішки (для розмітки ігрового поля).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при роботі на тренажерах.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для загального розігріву.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	12 хв	Розтяжка та розігрів: Обертання в плечових та ліктьових суглобах. Нахили тулуба. Динамічні присідання та випади для розігріву ніг.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Вправи на вуличних тренажерах (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Турніки (Спина/Біцепс)	10 хв	Підтягування: 3 підходи (К-сть тах або з власною вагою). Варіанти: Прямий хват (юнаки), негативні підтягування або підтягування в напіввисі (дівчата).
б) Бруси (Груди/Трицепс)	10 хв	Віджимання на брусах: 3 підходи (К-сть тах). Варіанти: Віджимання від низьких паралельних брусів (для дівчат).
в) Лавки (Корпус/Прес)	10 хв	Підйом тулуба на лавці (прес): 3 підходи по 15–20 разів. Підйом прямих ніг у висі на турніку (юнаки) або планка (3 підходи по 45 сек).

2. Рухлива гра «Ляпта» (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація та Ігровий процес	20 хв	Розмітка поля. Повторення правил (удар битою, кидок м'яча, перебіжки). Активна гра, що вимагає вибухової сили (удар) та швидкості (біг).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба. Статична розтяжка м'язів грудей, біцепса, трицепса, м'язів преса (для зняття напруги після силових вправ).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Як відчуються вправи на турніках/брусах? Короткий аналіз гри. Нагадування про важливість функціональних тренувань.

Домашнє завдання: Виконувати 3 підходи віджимань від підлоги (тах) щодня.

Конспект заняття з фізичного виховання № 40

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Вправи на вуличних тренажерах. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття

4. Навчальна:

- Освоїти техніку безпечного та ефективного виконання базових вправ на вуличних тренажерах (турнік, бруси, лавки).
- Навчити правильній техніці виконання рухів у грі «Лапта» (кидок, біг, удар).

5. Розвивальна:

- Розвивати силу та силову витривалість м'язів верхнього плечового пояса, спини та кору (прес).
- Тренувати спритність, швидкість та швидкість реакції в умовах рухливої гри.

6. Виховна:

- Виховувати дисципліну, відповідальність за дотримання ТБ на спортивному майданчику та командний дух.

Місце проведення

Спортивний майданчик (із встановленими вуличними тренажерами/воркаут-зоною).

Інвентар

- Вуличні тренажери: Турніки, бруси, лавки для пресу.
- Для гри: М'яч та битка (для гри "Лапта").
- Конуси/Фішки (для розмітки ігрового поля).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при роботі на тренажерах.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для загального розігріву.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	12 хв	Розтяжка та розігрів: Обертання в плечових та ліктьових суглобах. Нахили тулуба. Динамічні присідання та випади для розігріву ніг.

II. Основна частина (50 хвилин)

Комплекс силових вправ із власною вагою для юнаків

Цей комплекс розроблений для опрацювання всіх основних груп м'язів, розвитку сили, витривалості та вибухової сили, використовуючи лише власну вагу та мінімальне обладнання (турнік, бруси або стілець/лавка).

Схема виконання: 3–4 кола (підходи) по 12–20 повторень (або за вказаним часом) з відпочинком 45–60 секунд між вправами та 2–3 хвилини між колами.

I. Верхня частина тіла (Турнік, Бруси, Плечі)

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
1. Підтягування (Pull-ups)	8–12 (max)	Хват: Ширше плечей, хват зверху. Підтягуватися до рівня, коли підборіддя вище перекладини. Працювати повільно, без ривків.
2. Віджимання від підлоги (Push-ups)	15–25	Варіант: Середній хват. Тіло пряме. Опускатися максимально низько. Для ускладнення – віджимання на кулаках або з ногами на підвищенні.
3. Віджимання на брусах (Dips)	10–15 (max)	Варіант: Вертикальний торс (більше на трицепс) або нахил вперед (більше на груди). Опускатися до кута 90° у ліктях. (Якщо немає брусів, використовуйте <i>Зворотні віджимання</i>).
4. Віджимання від стіни (Shoulder Press)	10–15	Для плечей: Упор ногами об стіну, тіло під кутом 90° (як перевернута літера "Л"). Згинати руки, наближаючи голову до підлоги.

II. Ноги та Вибухова сила

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
5. Присідання (Squats)	20–30	Спина пряма, коліна не виходять за носки. Працювати в повній амплітуді.
6. Випади (Walking Lunges)	15–20 на кожную ногу	Випади з просуванням. Контролювати коліно (90°). Для ускладнення — випади зі стрибком (Jump Lunges).
7. Вистрибування з присідання (Jump Squats)	15–20	Вибухова сила: Присісти, а потім максимально високо вистрибнути.
8. Ягідний місток на одній нозі (Single-Leg Glute Bridge)	15–20 на кожную ногу	Сприяє розвитку стабілізації та цільовому опрацюванню сідниць і біцепса стегна.

III. Корпус та Прес (Core)

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
9. Підйом прямих ніг у висі (Leg Raises)	15–20	На турніку: Піднімати прямі ноги до кута 90° або вище. Якщо важко, піднімати зігнуті ноги.
10. Скручування «Велосипед» (Bicycle Crunches)	20–25 на кожну сторону	Лікоть до протилежного коліна. Контролювати попереk (притиснутий до підлоги).
11. Планка на передпліччях (Plank)	60–90 секунд	Тіло пряме, як струна. Максимально напружити м'язи пресу та сідниць.

Завершення: Розтяжка (5 хвилин)

- Розтяжка плечей та грудних м'язів: Виконання розтяжки на стіні або стовпі.
- Розтяжка квадрицепсів та біцепсів стегна: Нахили до прямих ніг та випади із затриманням.

Комплекс силових вправ із власною вагою для дівчат

Цей комплекс розроблений для опрацювання всіх основних груп м'язів, розвитку сили та витривалості, і може виконуватися без додаткового обладнання (лише килимок).

Схема виконання: 3 кола (підходи) по 10-15 повторень (або за вказаним часом) з відпочинком 30–60 секунд між вправами та 90–120 секунд між колами.

I. Ноги та Сідниці

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
1. Присідання (Squats)	15–20	Спина пряма, коліна не виходять за рівень носків. Опускатися до паралелі стегна з підлогою.
2. Випади вперед (Forward Lunges)	10–12 на кожну ногу	Коліно задньої ноги опускається майже до підлоги. Коліно передньої ноги — під кутом 90°.
3. Ягідний місток (Glute Bridge)	15–20	Лежачи на спині, піднімати таз вгору, сильно стискаючи сідниці у верхній точці.

II. Верхня частина тіла та Руки

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
4. Віджимання від підлоги (Push-ups)	10–15	Варіант для початківців: Віджимання з колін. Тіло від колін до голови утворює пряму лінію. Опускатися грудьми до підлоги.
5. Зворотні віджимання від лавки (Triceps Dips)	10–15	Виконується на стільці або лавці. Опускатися до кута 90° у ліктях. Спина має бути близько до лавки.
6. Підтягування (Спрощений варіант)	10–15	Виконується на низькій перекладині або під столом. Тіло пряме, п'яти на підлозі. Підтягуватися до грудей, працюючи м'язами спини.

III. Корпус та Прес (Core)

Вправа	Кількість	Методичні вказівки
7. Класичні скручування (Crunches)	20–25	Працює тільки верхня частина тулуба, поперек притиснутий до підлоги.
8. Планка (Plank)	45–60 секунд	Тіло пряме, як струна. Не прогинати поперек. Дихання рівномірне.
9. Підйом ніг (Leg Raises)	15–20	Лежачи на спині, піднімати прямі ноги вгору. Якщо важко, можна підіймати зігнуті ноги.

Завершення: Розтяжка (5 хвилин)

- Розтяжка квадрицепса: Стоячи, зігнути ногу в коліні та підтягнути п'яту до сидниці (30 сек на кожную ногу).
- Розтяжка сідниць: Лежачи на спині, закинути ногу на ногу (як четвірка) і підтягнути до грудей (30 сек на кожную ногу).
- Розтяжка грудних м'язів: Виконувати нахили вперед, з'єднавши руки за спиною.

2. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Організація та Ігровий процес	10 хв	Розмітка поля. Повторення правил (удар битою, кидок м'яча, перебіжки). Активна гра, що вимагає вибухової сили (удар) та швидкості (біг).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба. Статична розтяжка м'язів грудей, біцепса, трицепса, м'язів преса (для зняття напруги після силових вправ).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Як відчуються вправи? Короткий аналіз гри. Нагадування про важливість функціональних тренувань.