

## Конспект заняття з фізичного виховання № 1

Курс: 3-й (5 семестр)

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Ознайомлення студентів з системою фізичного виховання в навчальному закладі. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта».

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Ознайомити студентів із системою організації фізичного виховання, вимогами до відвідування, формами контролю та обов'язковими правилами техніки безпеки (ТБ).
2. **Розвивальна:** Розвивати загальну фізичну підготовленість, витривалість, швидкість та координацію в ігровій формі.
3. **Виховна:** Виховувати організованість, дисципліну та відповідальне ставлення до здоров'я та правил ТБ.

### Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

### Інвентар

Свисток, м'яч для «Лапти».

### I. Підготовча частина (25 хвилин)

| Зміст та завдання                    | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент             | 3 хв      | Шикування, перевірка спортивної форми.                                                                                                                  |
| 2. Ознайомлення з системою ФВ        | 7 хв      | Пояснення: Навчальний план, форми контролю (заліки/нормативи), вимоги до пропусків, функціонування медичних груп.                                       |
| 3. Інструктаж з Техніки Безпеки (ТБ) | 5 хв      | Обов'язково: Правила поведінки в залі/на майданчику; вимоги до форми та взуття; дії при травмах; заборона самотійно виконувати небезпечні елементи.     |
| 4. Біг у повільному темпі            | 5 хв      | Рівномірний біг (до 400 м). Дотримання дистанції.                                                                                                       |
| 5. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ)  | 5 хв      | Виконувати в русі або на місці: 1. Вправи для шиї та рук (обертання). 2. Вправи для корпусу (нахили, повороти). 3. Вправи для ніг (випади, присідання). |

## II. Основна частина (50 хвилин)

| Зміст та завдання                                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Загальна фізична підготовка (ЗФП) (Оцінка рівня) | 10 хв     | Мета: Визначити початковий рівень витривалості та сили. Комплекс: 1. Присідання (15–20 разів). 2. Згинання/розгинання рук в упорі лежачи (макс.). 3. Піднімання тулуба в сід (15–20 разів).                                                                           |
| 2. Рухлива гра «Лапта»                              | 40 хв     | Нагадування основних правил: поділ на "водящих" та "б'ючих", принцип "кону", необхідність "вибити" гравця. б) Навчальна гра (35 хв): Поділ на команди, гра. Акцент: На швидкість бігу, увагу та вміння працювати в команді. Контроль за ТБ при метанні м'яча та бігу. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                 |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Біг у повільному темпі та ходьба | 3 хв      | Повільний біг, перехід на ходьбу, вправи на відновлення дихання. |
| 2. Підсумки заняття                 | 2 хв      | Шикування. Підведення підсумків. Аналіз дотримання ТБ.           |

**Домашнє завдання:** Повторити правила Техніки безпеки.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 2-5

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Вправи на вуличних тренажерах. Рухлива гра «Лапта».

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Ознайомити з правилами безпечного та ефективного використання вуличних тренажерів.
2. **Розвивальна:** Розвивати загальну витривалість, силу основних груп м'язів та координацію в ігровій формі.
3. **Виховна:** Виховувати відповідальне ставлення до правил безпеки та вміння працювати в команді під час рухливої гри.

### Місце проведення

Спортивний майданчик з вуличними тренажерами.

### Інвентар

Секундоміри, м'яч та битка (умовно) для «Лапти».

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                      |
|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ      | 3 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при роботі з тренажерами та бігу).                                                                          |
| 2. Біг у повільному темпі           | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з ходьбою.                                                                                                     |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) | 10 хв     | Динамічна розтяжка: Нахили, махи, обертання в суглобах (плечі, лікті, коліна). Акцент: інтенсивний розігрів м'язів, які будуть задіяні на тренажерах. |

### II. Основна частина (55 хвилин)

#### 1. Вправи на вуличних тренажерах (30 хв)

| Зміст та завдання             | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                            |
|-------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| а) Інструктаж та демонстрація | 5 хв      | Пояснення: Принципи роботи з власною вагою. Правило: Плавні |

| Зміст та завдання                         | Дозування                                                                                           | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                     | рухи, контроль, відсутність ривків.                                                                                                     |
| б) Коловий тренінг на вуличних тренажерах | 25 хв                                                                                               | Студенти діляться на малі групи (по 3–4 чол.). Виконання 3-х кіл, робота по 45 сек на тренажері, відпочинок 15 сек (для зміни станції). |
| Вуличні тренажери на стадіоні «Колос»     | Акцент: на правильну техніку та відчуття м'язів. Забезпечити страховку (партнер контролює техніку). |                                                                                                                                         |

## 2. Рухлива гра «Лапта» (25 хв)

| Зміст та завдання                                                                  | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра «Лапта»                                                              | 25 хв     | Мета: Розвиток швидкості, спритності та метання в умовах, близьких до природних. |
| Організація: Поділ на дві команди. Нагадування правил безпеки при бігу та метанні. |           |                                                                                  |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання    | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                          |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Біг та ходьба     | 2 хв      | Повільний біг, перехід на ходьбу, вправи на відновлення дихання.                          |
| 2. Статична розтяжка | 3 хв      | Розтяжка основних м'язів, задіяних у тренуванні (м'язи грудей, спини, квадрицепси, прес). |

**Домашнє завдання:** Самостійно вивчити додаткові вправи на вуличних тренажерах.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 6

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Біг на короткі відстані 100 м. Рухлива гра «Лапта».

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вдосконалити техніку **низького старту** та **стартового розгону**; закріпити навички виконання **СБВ**.
2. **Розвивальна:** Розвивати **швидкість, вибухову силу та швидкісну витривалість**, необхідні для бігу на 100 м.
3. **Виховна:** Виховувати **концентрацію, дисциплінованість та цілеспрямованість** при роботі на швидкість.

### Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон.

### Інвентар

Стартові колодки (за наявності), конуси/фішки, секундоміри, м'яч для «Лапти».

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                    |
|-------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ      | 3 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при бігу на максимальній швидкості та при виконанні низького старту).                     |
| 2. Біг у повільному темпі           | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з ходьбою та легкими прискореннями (2-3 рази по 20 м).                                       |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) | 10 хв     | Динамічна розтяжка: Нахили, ротаційні рухи для корпусу, махи ногами (вперед/назад). Акцент: розігрів м'язів ніг та плечового поясу. |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Спеціально-бігові вправи (СБВ) (15 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                          |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) СБВ на техніку:       | 8 хв (2х30 м)    | Виконання: Біг з високим підйомом стегна, захльостування гомілки назад, біг прямими ногами. Контроль за роботою рук та поставою. |
| б) СБВ на прискорення:   | 7 хв (3х40 м)    | Виконання: Багатоскоки (почергово), «Оленячий біг» (великі стрибки). Перехід від СБВ до короткого прискорення на 15 м.           |

## 2. Техніка низького старту та бігу на 100 м (30 хв)

| <b>Зміст та завдання</b>           | <b>Дозування</b>  | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                         |
|------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Відпрацювання низького старту   | 10 хв (4-5 разів) | Імітація: Фіксація позицій «На старт!» та «Увага!». Вихід із старту з фокусом на низький вибіг (перші 3–5 кроків).              |
| б) Стартовий розгін та прискорення | 10 хв (3 рази)    | Біг 50–60 м зі старту. Завдання: Поступово випрямляти корпус, досягаючи максимальної швидкості до кінця відрізка.               |
| в) Біг на 100 м (тренувальний)     | 10 хв (1-2 рази)  | Виконання бігу на 100 м у субмаксимальному темпі (90% від максимуму). Контроль за рівномірним бігом та фінішним кидком грудьми. |

## 3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                |
|--------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Рухлива гра «Лапта»      | 10 хв            | Мета: Зміна виду діяльності, розвиток швидкості реакції та спритності. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                               |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. Ходьба та відновлення | 2 хв             | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.                       |
| 2. Статична розтяжка     | 3 хв             | Розтяжка м'язів задньої поверхні стегна, литкових м'язів та попереку. |

**Домашнє завдання:** Щоденно виконувати 3 серії по 15 повторень СБВ. Повторити позиції низького старту.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 7

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибок у довжину з місця. Техніка фази відштовхування, фази польоту та приземлення. Рухлива гра «Лапта».

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вивчити та закріпити техніку виконання стрибка у довжину з місця, акцентуючи увагу на фазах відштовхування, польоту та приземлення.
2. **Розвивальна:** Розвивати вибухову силу ніг, швидкісно-силові якості та координацію рухів.
3. **Виховна:** Виховувати рішучість при виконанні стрибкових вправ та командний дух під час гри.

### Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

### Інвентар

Гімнастичні килимки, рулетка/мірна стрічка, м'яч та битка, фішки для «Лапти».

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ      | 3 хв      | Шиккування. Нагадування ТБ (особлива увага при стрибках та приземленні).                                                                         |
| 2. Біг у повільному темпі           | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, біг із захльостуванням гомілки.                                                 |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) | 10 хв     | Динамічна розтяжка: 1. Обертання в гомілкостопних, колінних та тазостегнових суглобах. 2. Махи прямими ногами. 3. Глибокі присідання (10 разів). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Стрибок у довжину з місця (Техніка) (35 хв)

| Зміст та завдання                    | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                       |
|--------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Відпрацювання фази відштовхування | 10 хв     | Техніка: Вихідне положення (ноги на ширині плечей). Акцент: Швидкий та потужний замах руками назад та різкий викид рук |

| Зміст та завдання                 | Дозування     | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |               | вперед-вгору разом із відштовхуванням ногами.                                                                                                                                         |
| б) Відпрацювання фази польоту     | 10 хв         | Вправи: 1. Стрибки з фіксацією: після відштовхування затримати коліна біля грудей.<br>2. Багатоскоки (по 10–15 м) – для розвитку вибуховості. Акцент: Збереження рівноваги в повітрі. |
| в) Відпрацювання фази приземлення | 10 хв         | Техніка: Нахил корпусу вперед, винесення прямих ніг якнайдалі та «тяга» носків на себе. Приземлення на п'яти з подальшим перекатом на стопу.                                          |
| г) Комплексне виконання стрибка   | 5 хв (3 рази) | Виконання стрибка у повній координації.<br>Мета: З'єднати всі фази. Фіксація результату.                                                                                              |

## 2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв)

| Зміст та завдання     | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                      |
|-----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра «Лапта» | 20 хв     | Мета: Розвиток швидкості бігу та спритності.<br>Використовувати гру для активного відпочинку після стрибкової роботи. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання        | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                        |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ходьба та відновлення | 2 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.                                                         |
| 2. Статична розтяжка     | 3 хв      | Акцент: Розтяжка м'язів задньої поверхні стегна (особливо після стрибків), литкових м'язів та попереку. |

**Домашнє завдання:** Щоденно виконувати 3 серії по 10 присідань з вистрибуванням (для вибухової сили). Повторити техніку стрибка у довжину з місця.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 8

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Вдосконалення техніки метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вдосконалити техніку метання малого м'яча (фази розбігу, фінального зусилля, "хльосту" та гальмування).
2. **Розвивальна:** Розвивати координацію, швидкісно-силові якості (особливо плечового пояса та корпусу) та спритність.
3. **Виховна:** Виховувати концентрацію, точність та рішучість при виконанні кидка.

### Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон .

### Інвентар

Малі м'ячі, розмітка/конуси, рулетка/мірна стрічка, м'яч для «Лапти».

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                                           | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ                              | 3 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при метанні: кидати лише за командою, слідкувати за зоною приземлення).                                   |
| 2. Біг у повільному темпі                                   | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: ходьба, біг приставними кроками.                                                                            |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) та Спеціальний розігрів | 10 хв     | Динамічна розтяжка: 1. Обертання в плечових та ліктьових суглобах. 2. Махи руками. 3. Вправи на розтяжку бокових м'язів корпусу (нахили в сторони). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вдосконалення техніки метання малого м'яча (35 хв)

| Зміст та завдання    | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Імітаційні вправи | 10 хв     | Виконання: 1. Імітація «відведення» м'яча (рука пряма). 2. Імітація фінального «хльосту» (акцент на рух кисті). 3. Кидки з місця (використання сили корпусу). |

| <b>Зміст та завдання</b>           | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                  |
|------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| б) Відпрацювання «кроків розбігу»  | 10 хв            | Техніка: Виконання 3–5 кидкових кроків без метання. Акцент на «схресному» кроці та перенесенні ваги тіла на праву ногу (для праворуких). |
| в) Метання з повного розбігу       | 10 хв            | Виконання 5–7 кидків з повним розбігом. Завдання: Поєднати швидкість розбігу з потужністю фінального зусилля.                            |
| г) Контрольні кидки (на дальність) | 5 хв             | Виконання 2–3 кидків на максимальну дальність. Фіксація результату.                                                                      |

## 2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                            |
|--------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра «Лапта»    | 20 хв            | Мета: Закріплення навичок метання (вибивання гравців) та швидкості бігу. Гра є чудовим функціональним тренуванням. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                           |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Біг та ходьба         | 2 хв             | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.                                   |
| 2. Статична розтяжка     | 3 хв             | Акцент: Розтяжка м'язів плечового поясу, спини та грудних м'язів (після метання). |

**Домашнє завдання:** Щоденно виконувати 3 серії по 15 віджимань (для сили плечового поясу) та 10 хвилин динамічної розтяжки рук.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 9-12

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Кросова підготовка (біг до 2000 м). Комплекс вправ на вуличних тренажерах. Вправи на розтягування.

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вдосконалити техніку кросового бігу, дотримуючись рівномірного темпу, та засвоїти послідовність виконання вправ на вуличних тренажерах.
2. **Розвивальна:** Розвивати загальну та спеціальну витривалість, силу основних груп м'язів та гнучкість.
3. **Виховна:** Виховувати волюві якості, здатність долати тривалі фізичні навантаження та навички самоконтролю.

### Місце проведення

Парк / Лісопаркова зона зі спортивним майданчиком, обладнаним вуличними тренажерами.

### Інвентар

Секундоміри, фішки/конуси (для позначення дистанції).

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ      | 3 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при бігу по пересіченій місцевості та роботі з тренажерами).                                         |
| 2. Біг у повільному темпі           | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: ходьба, біг із зміною напрямку.                                                                        |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) | 10 хв     | Динамічна розтяжка: Нахили тулуба, обертання в суглобах (плечі, таз, коліна). Акцент: інтенсивний розігрів м'язів ніг та корпусу перед кросом. |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Кросова підготовка (30 хв)

| Зміст та завдання          | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                       |
|----------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Пояснення техніки кросу | 5 хв      | Акцент: Вибір оптимального, рівномірного темпу. Правильне дихання (ритмічне). Положення рук і корпусу.                                                                 |
| б) Кросовий біг            | 25 хв     | Дистанція: 1500–2000 м (залежно від рівня підготовки групи). Метод: Рівномірний, або з контролем часу на колі. Завдання: Сконцентруватися на підтримці обраного темпу. |

## 2. Комплекс вправ на вуличних тренажерах (20 хв)

| Зміст та завдання                                                                                                                           | Дозування                                                                                        | Організаційно-методичні вказівки                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Коловий тренінг:                                                                                                                            | 20 хв                                                                                            | Виконати 2 кола, робота 45 сек на тренажері, відпочинок 15 сек. |
| Станції (приклади): 1. Бруси (сила рук). 2. Перекладина (сила спини). 3. Тренажер для преса (піднімання ніг). 4. Крок-машина (ноги/кардіо). | Акцент: Плавні рухи, контроль, відсутність ривків. Слідкувати за правильною позою на тренажерах. |                                                                 |

## 3. Вправи на розтягування (5 хв)

| Зміст та завдання                 | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                       |
|-----------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Вправи на розтягування (статичні) | 5 хв      | Розтяжка м'язів ніг (квадріцепси, задній бік стегна, литкові м'язи) та спини (нахили). |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання              | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                 |
|--------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 1. Ходьба та відновлення       | 2 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.                  |
| 2. Статична розтяжка (глибока) | 3 хв      | Глибока розтяжка для зняття напруги після бігу та силових вправ. |

**Домашнє завдання:** Самостійно пробігти 1000 м у повільному темпі, фокусуючись на рівномірному диханні.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 13

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Сценарій проведення змагань з легкоатлетичного триборства

Цей сценарій розроблено для проведення внутрішніх змагань, спрямованих на оцінку основних фізичних якостей (швидкість, вибухова сила, швидкісно-силова витривалість) серед студентів.

#### I. Загальні положення

| Параметр           | Опис                                                                                                                                                 |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мета               | Визначення рівня загальної фізичної підготовленості (швидкісних, швидкісно-силових якостей та координації).                                          |
| Місце проведення   | Стадіон / Спортивний майданчик з біговою доріжкою та сектором для метань.                                                                            |
| Учасники           | Студенти/учні, поділені на дві групи: <b>Юнаки</b> та <b>Дівчата</b> .                                                                               |
| Система оцінювання | Переможець визначається за <b>найбільшою сумою балів</b> , набраних у всіх трьох видах програми (затверджені бальні таблиці або порівняльний залік). |

#### II. Програма та порядок проведення змагань

Змагання проводяться у три етапи. Порядок дисциплін розроблений з урахуванням відновлення учасників між різними типами навантажень.

| № | Дисципліна                        | Якість, що перевіряється                   | Примітки                                                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Біг 100 м                         | Швидкість,<br>Швидкісна<br>витривалість    | Виконується з <b>низького старту</b> (або високого, за регламентом).<br>Визначається <b>найкращий час</b> .                                              |
| 2 | Стрибок у довжину з місця         | Вибухова сила ніг,<br>Координація          | Кожен учасник має <b>3 спроби</b> . До заліку йде <b>найкращий результат</b> .<br>Вимірювання від лінії відштовхування до найближчого сліду приземлення. |
| 3 | Метання малого м'яча на дальність | Швидкісно-силова підготовка (руки, корпус) | Кожен учасник має <b>3 спроби</b> . До заліку йде <b>найкращий результат</b> .<br>Метання виконується з розбігу (у спеціальному коридорі).               |

### III. Умови проведення та суддівство

#### 1. Техніка безпеки (ТБ)

1. **Біг 100 м:** Забезпечити чисту бігову доріжку. Контролювати фінішну пряму для уникнення зіткнень.
2. **Метання: Найсуворіший контроль.** Кидки виконуються тільки за командою судді. Зона приземлення м'ячів повинна бути вільною від учасників та глядачів.
3. **Стрибок:** Поверхня для приземлення повинна бути рівною.

#### 2. Суддівство

| Дисципліна        | Критерії суддівства                                                                                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Біг 100 м         | Фіксація часу з точністю до 0.1 сек.                                                                                                              |
| Стрибок у довжину | Спроба не зараховується, якщо учасник відштовхнувся з кроком, або якщо при приземленні торкнувся руками чи іншою частиною тіла позаду сліду стоп. |
| Метання           | Спроба не зараховується при <b>заступі</b> за лінію метання або <b>виході за межі коридору</b> метання.                                           |

## Конспект заняття з фізичного виховання № 14

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивному залі. Правила гри з волейболу. Жести суддів. Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.

### Мета заняття

#### 1. Навчальна:

- Навчити основним правилам ТБ у спортивному залі та правилам поведінки.
- Вивчити основні правила волейболу та жести суддів.
- Застосувати знання правил та суддівства в умовах навчальної гри.

#### 2. Розвивальна: Розвивати уважність, спритність та швидкість реакції під час гри та виконання суддівських функцій.

#### 3. Виховна: Виховувати дисципліну, повагу до правил та вміння працювати в команді.

### Місце проведення

Спортивний зал.

### Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, свисток.

### I. Підготовча частина (25 хвилин)

| Зміст та завдання                  | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ     | 5 хв      | Шикування. Інструктаж ТБ: Правила поведінки в залі; вимоги до спортивної форми; заборона використання пошкодженого інвентарю.                                                     |
| 2. Теоретична підготовка           | 10 хв     | Пояснення: Основні правила гри у волейбол (рахунок, ротація, торкання). Демонстрація та пояснення основних жестів суддів (дозвіл на подачу, аут, торкання сітки, торкання блоку). |
| 3. Біг у повільному темпі          | 5 хв      | Рівномірний біг. Чергування з спеціальними волейбольними переміщеннями (кроки, ривки).                                                                                            |
| 4. Розминка для волейболіста (ЗРВ) | 5 хв      | Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті та гомілкостоп. Імітація передач (зверху/знизу) без м'яча.                                                               |

## II. Основна частина (50 хвилин)

### 1. Практика правил та жестів (15 хв)

| Зміст та завдання                             | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                    |
|-----------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Відпрацювання передач згідно з правилами   | 5 хв      | Виконання верхніх передач у парах. Тренер фіксує помилки (проштовхування, подвійне торкання).                       |
| б) Практичне відпрацювання суддівських жестів | 10 хв     | Студенти по черзі виконують роль першого судді. Викладач називає ситуацію (наприклад, "аут"), студент показує жест. |

### 2. Навчальна гра з волейболу та Суддівство (35 хв)

| Зміст та завдання | Дозування    | Організаційно-методичні вказівки                                                                                 |
|-------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра 6х6 | 35 хв        | Гра на рахунок за спрощеними правилами. Група ділиться на: дві команди (грають) та одну групу (судді/секретарі). |
| Контроль:         | Під час гри  | Гравці-судді повинні самостійно фіксувати помилки, використовуючи вивчені жести.                                 |
| Ротація:          | Після партії | Зміна ролей: команда, яка грала, стає суддями.                                                                   |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання          | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                 |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 3 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: М'язи плечового поясу та ніг. |
| 2. Підсумки заняття        | 2 хв      | Обговорення: Найскладніші правила для суддівства? Які помилки ТБ потрібно запам'ятати?           |

**Домашнє завдання:** Повторити 5 основних суддівських жестів волейболу.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 15-20

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Суддівство.

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Закріпити навички виконання спеціалізованої волейбольної розминки. Практикувати основні елементи гри (прийом, передача, подача) в ігрових умовах.
2. **Розвивальна:** Розвивати спритність, швидкість реакції, просторове мислення та координацію при роботі з м'ячем.
3. **Виховна:** Виховувати командний дух, дисципліну та здатність до об'єктивного суддівства.

### Місце проведення

Спортивний зал.

### Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, свисток, протоколи гри.

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                  | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ     | 2 хв      | Шикування. Перевірка готовності. Нагадування ТБ у залі.                                                                                                                                                                                           |
| 2. Біг у повільному темпі          | 6 хв      | Рівномірний біг. Чергування з спеціальними переміщеннями: приставні кроки, біг спиною вперед, ривки на 5–7 м.                                                                                                                                     |
| 3. Розминка для волейболіста (ЗРВ) | 12 хв     | Акцент: Плечовий пояс, кисті, коліна, гомілкостоп. 1. Обертання рук і кистей. 2. Нахили та повороти корпусу. 3. Присідання (15 р.). 4. Вистрибування з імітацією блоку (10 р.). 5. М'яч у парах: Передача знизу (50 р.), передача зверху (50 р.). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вдосконалення технічних елементів (15 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                      |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) подача                | 5 хв             | Виконання: Кожен по 5 подач (нижня, верхня, або на вибір). Завдання: Точність потрапляння в зони (1 та 5).                                   |
| б) Прийом та атака       | 10 хв            | Вправа «Трійка»: 1. Викладач/партнер кидає м'яч. 2. Прийом на передачу. 3. Передача на удар (або імітація). Акцент на швидкість переміщення. |

## **2. Навчальна гра з волейболу та Суддівство (40 хв)**

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                                               |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра 6х6        | 40 хв            | Група ділиться на дві команди (грають) та бригаду суддів (суддя на вищці, лінійні судді, секретар).                                                                   |
| Контроль та ротація:     | Що 10–15 хв      | Студенти-судді контролюють гру, використовують жести та ведуть протокол. Після закінчення ігрового часу відбувається ротація ролей (команда, що грала, стає суддями). |
| Завдання суддям:         | Під час гри      | Звертати увагу на: заступ при подачі, торкання сітки, аут та помилки при передачах.                                                                                   |

## **III. Заключна частина (5 хвилин)**

| <b>Зміст та завдання</b>   | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                  |
|----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 3 хв             | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка (статична) м'язів спини та ніг. |
| 2. Підсумки заняття        | 2 хв             | Аналіз гри та суддівства. Які правила було найскладніше фіксувати?                       |

**Домашнє завдання:** Відпрацювати подачу та імітувати 5 основних суддівських жестів.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 21-22

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вдосконалити техніку прийому м'яча знизу та переміщень для ефективної гри в захисті.
2. **Розвивальна:** Розвивати швидкість, спритність, вибухову силу ніг та спеціальну витривалість волейболіста.
3. **Виховна:** Виховувати концентрацію, бойовий дух та взаєморозуміння в захисних діях команди.

### Місце проведення

Спортивний зал.

### Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка.

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                  | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ     | 2 хв      | Шикування. Нагадування ТБ при падіннях та роботі в захисті.                                                                                                                                                                                                         |
| 2. Біг у повільному темпі          | 5 хв      | Рівномірний біг. Чергування з приставними кроками та бігом спиною вперед.                                                                                                                                                                                           |
| 3. Розминка для волейболіста (ЗРВ) | 13 хв     | Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті, коліна, гомілкостоп. 1. Махи та обертання рук. 2. Присідання та випади (для зміцнення ніг). 3. Імітація прийому м'яча (низька стійка, рухи руками). 4. М'яч у парах: Верхня та нижня передача (розігрів). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

#### 1. Гра в захисті (Техніка та переміщення) (25 хв)

| Зміст та завдання                     | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                         |
|---------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Відпрацювання стійки та переміщень | 10 хв     | Вправи: 1. Вихідна низька стійка захисника. 2. Ривки до ліній та повернення в центр зони |

| Зміст та завдання                    | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |           | (зміна напрямку). Акцент: на швидкий старт із низької стійки.                                                                                                            |
| б) Прийом м'яча знизу в захисті      | 10 хв     | Вправа «Стінка»: Викладач/партнер кидає м'яч у різні зони. Студенти приймають м'яч знизу. Акцент: на правильне з'єднання рук та роботу ніг (винесення корпусу під м'яч). |
| в) Відпрацювання падінь та перекатів | 5 хв      | Виконання падінь із подальшим перекатом (якщо м'яч летить далеко). На гімнастичних матах або м'якій поверхні.                                                            |

## 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (15 хв)

| Зміст та завдання                       | Дозування | Організаційно-методичні вказівки               |
|-----------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|
| Комплекс на вибухову силу та швидкість: | 15 хв     | Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами. |
| а) Вистрибування з присідання           | 15 разів  | Імітація стрибка на блок/удар.                 |
| б) Прес: Піднімання тулуба в сід        | 20 разів  | Для зміцнення м'язів корпусу (стабілізація).   |
| в) «Планка» (на ліктях)                 | 45 секунд | Для статичної витривалості.                    |
| г) Швидкісні приставні кроки            | 30 сек    | На швидкість переміщення.                      |

## 3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

| Зміст та завдання | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                               |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра 6х6 | 15 хв     | Гра на рахунок. Завдання: Команди повинні акцентувати увагу на захисних діях та прийомі м'яча. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання          | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                  |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 5 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. <b>Статична розтяжка:</b> М'язи ніг, попереку та плечового поясу. |

**Домашнє завдання:** Щоденно виконувати 3 серії по 15 вистрибувань та 3 серії по 20 скручувань для преса.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 23-24

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в нападі. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Вдосконалити техніку нападаючого удару (розбіг, стрибок, удар) та блокування як елементу захисту в нападі.
2. **Розвивальна:** Розвивати вибухову силу, стрибучість та швидкість переміщень (спеціальні якості для волейболу).
3. **Виховна:** Виховувати рішучість, агресивність у нападі та синхронність дій у команді.

### Місце проведення

Спортивний зал.

### Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка.

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання              | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ | 2 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (зокрема при стрибках та приземленні).                                                                                                                                                                |
| 2. Біг у повільному темпі      | 5 хв      | Рівномірний біг. Чергування: біг зі зміною напрямку, приставні кроки.                                                                                                                                                           |
| 3. Розминка для волейболіста   | 13 хв     | Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, ліктьові суглоби, коліна та гомілкостоп. 1. Обертання рук (для підготовки до удару). 2. Імітація блоку (5–7 разів). 3. М'яч у парах: Передача знизу та зверху (10–15 разів). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Гра в нападі (Техніка нападаючого удару та Блок) (25 хв)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                        |
|-------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) Відпрацювання розбігу та стрибка | 10 хв     | Вправа «Три кроки»: Розбіг 3–4 кроки, стрибок вгору (без м'яча, без сітки). Акцент: на останньому кроці |

| <b>Зміст та завдання</b>                    | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                  | (гальмуючий крок) та викиді рук для максимальної висоти.                                                                                                |
| б) Нападаючий удар через сітку              | 10 хв            | Вправа «М'яч накинутий»:<br>Викладач/партнер накидає м'яч.<br>Виконання удару через сітку. Акцент: контакт із м'ячем на найвищій точці, «хльост» кистю. |
| в) Відпрацювання одиночного/групового блоку | 5 хв             | Техніка: Вистрибування з-під сітки.<br>Акцент: на швидкому винесенні рук над сіткою.                                                                    |

## 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (15 хв)

| <b>Зміст та завдання</b>                  | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                 |
|-------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------|
| Комплекс на вибухову силу та стрибучість: | 15 хв            | Виконати 3 серії, відпочинок 30–45 сек між серіями.     |
| а) Вистрибування з глибокого присіду      | 10 разів         | На розвиток вибухової сили ніг.                         |
| б) Стрибки з діставанням предмета         | 10 разів         | Імітація стрибка на удар/блок (на максимальній висоті). |
| в) Згинання/розгинання рук (віджимання)   | 15 разів         | Для зміцнення плечового поясу.                          |
| г) «Човниковий біг» (5х5 м)               | 3 рази           | Для розвитку спеціальної швидкості.                     |

## 3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                  |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра 6х6        | 15 хв            | Гра на рахунок. Спеціальне правило: Очки зараховуються лише після успішного нападаючого удару або блоку. |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання          | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                               |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 5 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: М'язи ніг (після стрибків) та плечовий пояс (після ударів). |

**Домашнє завдання:** Щоденно виконувати 3 серії по 10 стрибків з імітацією нападаючого удару.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 25-26

Курс: 3-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. **Контрольна:** Об'єктивно оцінити рівень знань теоретичних основ волейболу та ступінь володіння базовими технічними елементами.
2. **Навчальна:** Стимулювати студентів до аналізу власних помилок та подальшого вдосконалення техніки.
3. **Виховна:** Виховувати відповідальність, самоконтроль та об'єктивність.

### Місце проведення

Спортивний зал / Навчальна аудиторія (для теорії).

### Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожную точку тестування), сітка, секундоміри, бланки тестів, ручки.

### I. Підготовча частина (15 хвилин)

| Зміст та завдання        | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                 |
|--------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент | 3 хв      | Шикування, перевірка присутності.<br>Ознайомлення з порядком тестування.                                                                         |
| 2. Розминка (ЗРВ)        | 12 хв     | Легкий біг, спеціалізований розігрів плечового поясу, кистей та м'язів ніг. Акцент: імітація передач та подач без м'яча для налаштування м'язів. |

### II. Основна частина (60 хвилин)

#### 1. Тестування з теоретичної частини (15 хв)

| Зміст та завдання   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                            |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------|
| Тест-контроль знань | 15 хв     | Форма: Письмовий тест (10–15 запитань) або усне опитування. |

| Зміст та завдання                                                                         | Дозування                                            | Організаційно-методичні вказівки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Тематика:</b> Правила гри, жести суддів, техніка безпеки, фази виконання подач/ударів. | Проводиться в зоні, що не заважає практичним тестам. |                                  |

## 2. Тестування з практичної частини (45 хв)

Тестування проводиться по колу (коловий метод). Студенти діляться на 3 групи.

| № | Дисципліна                      | Критерії оцінки                                                                                                                                         | Методичні вказівки                                                                                  |
|---|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Подача м'яча                    | 6 спроб. Оцінюється:<br>1. Попадання в ігрову зону (за сітку).<br>2. Якість виконання (техніка).                                                        | Подачі виконуються з-за лицьової лінії. Оцінка: "зараховано/не зараховано" за технікою та точністю. |
| 2 | Передача м'яча над собою ЗВЕРХУ | 30 повторень. Оцінюється: 1. Техніка (робота пальців, відсутність проштовхування). 2. Висота (не нижче 1 м). 3. Точність (утримання м'яча над головою). | Фіксуються помилки (подвійне торкання, неточна передача, низька висота).                            |
| 3 | Передача м'яча над собою ЗНИЗУ  | 30 повторень. Оцінюється: 1. Техніка (правильне з'єднання рук, робота ніг). 2. Висота (не нижче 1 м). 3. Точність (утримання м'яча перед собою).        | Фіксуються помилки (удари долонями, неточна передача, використання зап'ясть).                       |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання                | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                     |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Збір інвентарю та відновлення | 2 хв      | Ходьба, вправи на відновлення дихання.                                                                               |
| 2. Підсумки заняття              | 3 хв      | Повідомлення загальних результатів (середній бал, типові помилки). Вказівки на необхідність вдосконалення елементів. |

## Конспект заняття з фізичного виховання № 27-30

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Суддівство.

### Мета заняття

1. **Навчальна:** Закріпити навички виконання спеціалізованої волейбольної розминки. Практикувати основні елементи гри (прийом, передача, подача) в ігрових умовах.
2. **Розвивальна:** Розвивати спритність, швидкість реакції, просторове мислення та координацію при роботі з м'ячем.
3. **Виховна:** Виховувати командний дух, дисципліну та здатність до об'єктивного суддівства.

### Місце проведення

Спортивний зал.

### Інвентар

Волейбольні м'ячі (бажано по 1 на 2 особи), сітка, свисток, протоколи гри.

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                  | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ     | 2 хв      | Шикування. Перевірка готовності. Нагадування ТБ у залі.                                                                                                                                                                                           |
| 2. Біг у повільному темпі          | 6 хв      | Рівномірний біг. Чергування з спеціальними переміщеннями: приставні кроки, біг спиною вперед, ривки на 5–7 м.                                                                                                                                     |
| 3. Розминка для волейболіста (ЗРВ) | 12 хв     | Акцент: Плечовий пояс, кисті, коліна, гомілкостоп. 1. Обертання рук і кистей. 2. Нахили та повороти корпусу. 3. Присідання (15 р.). 4. Вистрибування з імітацією блоку (10 р.). 5. М'яч у парах: Передача знизу (50 р.), передача зверху (50 р.). |

### II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вдосконалення технічних елементів (15 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                      |
|--------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| а) подача                | 5 хв             | Виконання: Кожен по 5 подач (нижня, верхня, або на вибір). Завдання: Точність потрапляння в зони (1 та 5).                                   |
| б) Прийом та атака       | 10 хв            | Вправа «Трійка»: 1. Викладач/партнер кидає м'яч. 2. Прийом на передачу. 3. Передача на удар (або імітація). Акцент на швидкість переміщення. |

## 2. Навчальна гра з волейболу та Суддівство (40 хв)

| <b>Зміст та завдання</b> | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                                                                                               |
|--------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Навчальна гра 6х6        | 40 хв            | Група ділиться на дві команди (грають) та бригаду суддів (суддя на вищці, лінійні судді, секретар).                                                                   |
| Контроль та ротація:     | Що 10–15 хв      | Студенти-судді контролюють гру, використовують жести та ведуть протокол. Після закінчення ігрового часу відбувається ротація ролей (команда, що грала, стає суддями). |
| Завдання суддям:         | Під час гри      | Звертати увагу на: заступ при подачі, торкання сітки, аут та помилки при передачах.                                                                                   |

## III. Заключна частина (5 хвилин)

| <b>Зміст та завдання</b>   | <b>Дозування</b> | <b>Організаційно-методичні вказівки</b>                                                  |
|----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 3 хв             | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка (статична) м'язів спини та ніг. |
| 2. Підсумки заняття        | 2 хв             | Аналіз гри та суддівства. Які правила було найскладніше фіксувати?                       |

**Домашнє завдання:** Відпрацювати подачу та імітувати 5 основних суддівських жестів.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 31

Курс: 3-й (1 семестр)

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема

Контроль фізичної підготовленості студентів: Прес за 1 хв, Згинання рук в упорі лежачі (дівчата), Підтягування (юнаки), Човниковий біг 4 x 9 м, Стрибки через скакалку за 30 сек.

### Мета заняття

1. **Контрольна:** Об'єктивно оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей (силова витривалість, швидкість, спритність та загальна витривалість).
2. **Навчальна:** Стимулювати студентів до самоконтролю та підвищення рівня фізичної підготовленості.
3. **Виховна:** Виховувати самодисципліну, чесність під час виконання тестів та здатність докладати максимальні зусилля.

### Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

### Інвентар

Гімнастичні килимки, секундоміри (бажано кілька), скакалки (по 1 на студента), мірна стрічка/фішки для човникового бігу, перекладина.

### I. Підготовча частина (20 хвилин)

| Зміст та завдання                   | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                                             |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Організаційний момент та ТБ      | 3 хв      | Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при роботі на перекладині та човниковому бігу). Ознайомлення з порядком тестування.                |
| 2. Біг у повільному темпі           | 7 хв      | Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з прискореннями (2 рази по 20 м).                                                                     |
| 3. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) | 10 хв     | Динамічна розтяжка: Нахили, махи ногами, обертання в суглобах. Спеціальний розігрів: Присідання (15 р.), легкі віджимання (5 р.) та стрибки. |

### II. Основна частина (55 хвилин)

Тестування проводиться по колу (коловий метод). Студенти діляться на 5 груп відповідно до кількості тестів.

| № | Дисципліна                            | Якість                             | Критерії виконання                                                                  | Час на станції |
|---|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1 | Прес за 1 хв                          | Силова витривалість (прес)         | Максимальна кількість підйомів тулуба за 60 сек. Партнер фіксує стопи.              | 10 хв          |
| 2 | Підтягування (Юнаки)                  | Сила (руки, спина)                 | Максимальна кількість чистих підтягувань. Хват прямий. Підборіддя над перекладиною. | 10 хв          |
| 3 | Згинання рук в упорі лежачі (Дівчата) | Силова витривалість (руки, груди)  | Максимальна кількість віджимань. Корпус прямий. Згинання до кута 90°.               | 10 хв          |
| 4 | Човниковий біг 4 х 9 м                | Спритність, швидкість              | Найкращий час із 2-х спроб. Фіксація торкання лінії/фішки рукою.                    | 15 хв          |
| 5 | Стрибки через скакалку за 30 сек      | Загальна витривалість, координація | Максимальна кількість перескакувань за 30 сек. Ноги разом.                          | 10 хв          |

### III. Заключна частина (5 хвилин)

| Зміст та завдання          | Дозування | Організаційно-методичні вказівки                                                                                              |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Відновлення та розтяжка | 5 хв      | Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: М'язи рук, ніг та корпусу (особливо після силових тестів). |

**Домашнє завдання:** Проаналізувати результати тестування та скласти індивідуальний план роботи над слабкими сторонами.

## Конспект заняття з фізичного виховання № 32

Курс: 3-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

### Тема: диференційований залік з фізичного виховання

**Диференційований залік (ДЗ)** з фізичного виховання — це форма підсумкового контролю, що використовується у вищих та професійно-технічних навчальних закладах України, за результатами якого студент отримує **оцінку**. Мета ДЗ — комплексна оцінка рівня знань, умінь та фізичної підготовленості студента за період вивчення дисципліни.

### Основні компоненти диференційованого заліку

Оцінка за ДЗ зазвичай формується на основі трьох взаємопов'язаних блоків, які відбивають загальний рівень засвоєння навчальної програми.

#### 1. 📖 Теоретична підготовка

Цей компонент оцінює знання студента з теоретичних основ фізичної культури та обраного виду спорту.

- **Форма контролю:** Усне опитування, письмове тестування, реферат або доповідь.
- **Типові теми:** Техніка безпеки, правила з волейболу, основи здорового способу життя, методика самоконтролю, вплив фізичних вправ на організм.

#### 2. 🏃 Практична підготовленість (Техніка)

Оцінюється рівень володіння конкретними спортивними навичками та технікою виконання вправ.

- **Форма контролю:** Виконання серії вправ на якість та точність.
- **Типові елементи:**
  - **Волейбол:** Передача м'яча зверху/знизу (точність, висота).
  - **Баскетбол:** Ведення м'яча, кидки з різних точок.
  - **Легка атлетика:** Правильність техніки бігу, метання.

#### 3. 🏃 Фізична підготовленість (Нормативи)

Оцінюються фізичні якості студента за допомогою контрольних тестів-нормативів.

- **Форма контролю:** Виконання стандартизованих тестів на час або кількість повторень.
- **Типові нормативи (можуть відрізнятися):**
  - **Витривалість:** Біг на 2000 м (дівчата) / 3000 м (юнаки).
  - **Сила/Силовa витривалість:** Підтягування на перекладині (юнаки), згинання/розгинання рук в упорі лежачи (дівчата), піднімання в сід за 1 хв.

- **Спритність:** Човниковий біг 4х9 м.
- **Швидкість:** Біг на 100 м.
- **Гнучкість:** Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

### **Принцип оцінювання**

Остаточна диференційована оцінка виводиться як **середньозважене значення** результатів усіх трьох блоків, враховуючи активність студента протягом семестру (відвідування, виконання навчальних завдань, участь у змаганнях).

**Важливо:** Студенти, які за медичними показаннями належать до **спеціальної медичної групи**, проходять ДЗ за **індивідуальною програмою**, яка не включає силові та високоінтенсивні нормативи. Їхня оцінка може базуватися на теоретичній підготовці, ЗФП (вправи, дозволені лікарем) та написанні реферату.