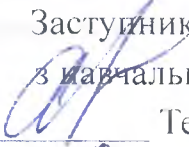


Комунальний заклад Київської обласної ради  
«Чернобильський медичний фаховий коледж»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
з навчальної роботи

 Тетяна САЛОБУТА

« 10 » 09 2025 р

Циклова комісія природничо-наукових та соціально-гуманітарних дисциплін

## РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### Фізичного виховання

Галузь знань	22 Охорона здоров'я і соціальне забезпечення
Спеціальність:	223 Медсестринство
Освітньо-професійна програма:	Лікувальна справа
Освітньо-професійна ступень:	Фаховий молодший бакалавр
Мова викладання:	Українська

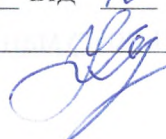
Яготин

2025

Робоча програма Фізичне виховання  
для здобувачів освіти за спеціальністю 223 Медсестринство,  
Освітньо-професійна програма Лікувальна справа  
2025 року

*Кушніров Володимир Анатолійович , викладач вищої категорії*  
*Кушнірова Тетяна Анатоліївна , викладач вищої категорії*

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії  
природничо - наукових та соціально-гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від "10" 09 2025 року  
Голова комісії  Тетяна КАРАСЮК

Перезатверджено:

20\_\_ рік

20\_\_ рік

20\_\_ рік

20\_\_ рік

## 1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь	Характеристика освітнього компонента
Кількість кредитів – <u>ECTS – 6/6</u>	Галузь знань <u>22 Охорона здоров'я</u> Спеціальність <u>223 Медсестринство</u>	Нормативна
Загальна кількість годин 180/174 годин	Освітньо-професійна програма <u>Лікувальна справа</u>	Рік підготовки: 1,2,3-й
		Семестр 1,2,3,4,5
		Лекції 0/0/0/0/0
		Практичні: 32/32,40/40,32/32,38/38,32/32
		Самостійна робота 0/0/0/0/6
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2/2 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: <i>фаховий молодший бакалавр</i>	Вид контролю: <i>Диф. залік</i>

## **Пояснювальна записка**

### **Загальні положення**

Робоча програма з фізичного виховання для здобувачів освіти медичного коледжу розроблена відповідно до державних стандартів освіти та з урахуванням специфіки професійної підготовки медичних працівників. Вона спрямована на всебічний фізичний розвиток здобувачів освіти, зміцнення їх здоров'я, підвищення працездатності та формування стійких навичок здорового способу життя.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації", Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної, підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартах вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

### **Засоби і методи фізичного виховання**

1. В процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

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

3. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

### **Завдання курсу**

#### **1. Освітні завдання:**

- Надання теоретичних знань про основи фізичної культури та здорового способу життя.

- Ознайомлення здобувачів освіти з фізіологічними основами рухової активності та методиками фізичних вправ.

#### **2. Виховні завдання:**

- Формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

- Виховання у здобувачів освіти відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих.

- Розвиток морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, наполегливість та самоконтроль.

### **3. Оздоровчі завдання:**

- Підвищення загального рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.
- Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації.
- Попередження професійних захворювань та патологій, пов'язаних з недоліком рухової активності.
- Зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.

### **4. Професійно-прикладні завдання:**

- Формування вмінь та навичок використання фізичних вправ для профілактики та лікування захворювань.
- Підготовка здобувачів освіти до виконання професійних обов'язків, що вимагають високого рівня фізичної підготовленості та витривалості.

### **Структура програми**

Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється у таких формах: навчальні заняття (теоретичні, практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота здобувачів освіти, контрольні заходи.

Основні види поза навчальних занять, що використовуються в процесі фізичного виховання:

- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;
- спортивні змагання: внутрішні (на першість навчальної групи, курсу та зовнішні (районні, міські, обласні);
- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи.

Використання форм і видів фізичного виховання здобувачів освіти повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання здобувачів освіти розподіляються на медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. До основного навчального відділення зараховуються здобувачі фахової передвищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки. До спеціального навчального відділення зараховуються здобувачі фахової передвищої освіти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень. Кількість навчальних груп визначаються адміністрацією закладу освіти з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

## **Матеріально-технічне забезпечення**

Для проведення занять необхідно відповідне обладнання та спортивний інвентар. Заняття проводяться в спортивних залах, на відкритих майданчиках, а також можуть включати виїзди на природу для проведення спортивних заходів.

## **Методичні рекомендації**

Викладачам рекомендується використовувати інтерактивні методи навчання, забезпечувати індивідуальний підхід до здобувачів освіти з різним рівнем фізичної підготовленості та мотивувати їх до самостійних занять фізичними вправами.

### **Мета та завдання освітнього компонента**

Метою курсу фізичного виховання для здобувачів освіти медичного коледжу є формування стійких навичок здорового способу життя, розвиток фізичних якостей, підвищення загального рівня фізичної підготовленості та сприяння їх гармонійному фізичному розвитку. Це, в свою чергу, створить передумови для успішної професійної діяльності майбутніх медичних працівників, забезпечуючи їх фізичну і психічну стійкість.

### **Завдання**

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого

- рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
  - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

### **ОПП «Лікувальна справа» Загальні компетентності (ЗК)**

- ЗК. 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- ЗК. 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК. 5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК. 6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК. 8. Здатність до міжособистісної взаємодії.

### **Програмні результати навчання (РН)**

- РН. 15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацію реконвалесцентів та диспансеризацію пацієнтів.
- РН. 16. Вживати заходи, спрямовані на специфічну та неспецифічну профілактику захворювань.

**Після вивчення освітньої компоненти  
здобувачі освіти повинні знати:**

- значення фізичної культури і спорту для забезпечення здоров'я і фахової дієздатності;
- основи здорового способу життя;
- правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами;
- методику розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності);
- основи методики організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, для підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці;
- основи методики побудови самостійних занять фізичними вправами;
- засоби і методи розвитку основних фізичних якостей;
- спеціальні вправи бігуна;
- правила гри у волейбол і баскетбол, гандбол;
- суддівські жести під час гри у волейбол і баскетбол, гандбол;
- тактику гри у волейбол і баскетбол, гандбол;
- профілактику травматизму.

**Здобувачі освіти повинні вміти:**

- виконувати спеціальні вправи бігуна;
- виконувати біг на короткі, середні та довгі дистанції, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування);
- виконувати естафетний біг;
- стрибати в довжину з місця;
- проводити загальнорозвивальні вправи з групою;
- складати і виконувати комплекси вправ на розвиток основних фізичних якостей;
- виконувати прийом, верхню й нижню передачі, верхню й нижню подачі (волейбол);
- діяти в захисті та нападі (волейбол);
- виконувати різноманітні передачі, кидки з різної відстані, фінти з м'ячем і без м'яча (баскетбол, гандбол);
- вести м'яч у різних стійках без зорового контролю (баскетбол, гандбол);
- діяти в захисті і нападі (баскетбол, гандбол)

**Здобувачі освіти мають бути поінформовані про:**

- Техніку безпеки на заняттях з фізичного виховання
- Олімпійський рух в Україні.
- Участь спортсменів України Олімпійських іграх;
- основні вимоги та обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання;
- тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості;
- спортивні досягнення навчального закладу.

## **Визначення рівня компетентності**

### **1. Високий рівень компетентності:**

- Студент вільно володіє теоретичними знаннями та практичними навичками.
- Демонструє високий рівень фізичної підготовленості.
- Активно та ініціативно бере участь у заняттях.
- Здатен самостійно організовувати фізичні заняття та використовувати фізичні вправи у повсякденній діяльності.

### **2. Середній рівень компетентності:**

- Студент має достатні теоретичні знання та практичні навички.
- Виконує вимоги щодо фізичної підготовленості на задовільному рівні.
- Активно бере участь у заняттях, але потребує незначної корекції у виконанні завдань.
- Здатен організувати фізичні заняття за допомогою викладача.

### **3. Низький рівень компетентності:**

- Студент має фрагментарні знання та навички.
- Не виконує нормативи з фізичних вправ або виконує їх з великими труднощами.
- Проявляє пасивність та низьку мотивацію до занять.
- Потребує постійної допомоги викладача у організації та проведенні фізичних занять.

## **Критерії оцінювання результатів навчання студентів**

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти з фізичного виховання повинно бути комплексним та об'єктивним, враховувати як теоретичні знання, так і практичні навички. Оцінювання здійснюється за такими основними критеріями:

### **1. Практичні навички:**

- Високий рівень: Студент демонструє високу техніку виконання фізичних вправ, правильно виконує всі завдання, дотримується методичних вимог. Володіє навичками самостійної організації фізичних занять та здатен індивідуально підбирати комплекси вправ.
- Середній рівень: Студент виконує більшість вправ правильно, але допускає незначні технічні помилки. Здатен самостійно організувати фізичні заняття, але потребує допомоги у виборі вправ.
- Низький рівень: Студент виконує вправи з помилками, має труднощі у виконанні завдань, не здатен самостійно організувати фізичні заняття.

### **2. Фізична підготовленість:**

- Високий рівень: Студент демонструє високий рівень фізичної підготовленості, здатен виконувати нормативи з фізичних вправ з високими показниками.
- Середній рівень: Студент має достатній рівень фізичної підготовленості, виконує нормативи з фізичних вправ на задовільному рівні.
- Низький рівень: Студент має низький рівень фізичної підготовленості, не виконує нормативи з фізичних вправ або виконує їх з великими труднощами.

### **3. Активність та мотивація:**

- Високий рівень: Студент активно бере участь у заняттях, проявляє високу мотивацію до занять фізичною культурою, ініціативність у виконанні додаткових завдань.
- Середній рівень: Студент бере участь у заняттях на належному рівні, має достатню мотивацію до занять фізичною культурою.
- Низький рівень: Студент проявляє пасивність, низьку мотивацію до занять, уникає виконання завдань.

## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО РЕЙТИНГОВУ СИСТЕМУ ОЦІНЮВАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Запровадження особистісно орієнтовного навчання не можливо без впровадження рейтингової системи контролю рівня знань студентів. Саме рейтингова система контролю створює умови для саморозвитку студентів, актуалізує відповідальність їх за результат навчання.

У плані сучасних педагогічних технологій неабияке значення має використання рейтингового контролю. Рейтинговий контроль дозволяє більш об'єктивно оцінювати студентів.

Мета рейтингового контролю - підвищення якості підготовки студентів за рахунок активізації систематичної самостійної роботи студентів на протязі навчального семестру, організації регулярного контролю поточної успішності студентів.

Сутність критерій оцінювання нашої методики викладення

### **1. До основних критеріїв оцінювання належать :**

- 1) рухова активність студентів на занятті - студенти можуть набрати максимум 3 бали за шкалою оцінювання. Враховується зовнішній вигляд студентів, наявність спортивної форми, робота студентів на протязі заняття.
- 2) нормативні вимоги - студенти складають нормативи за навчальною програмою з фізичного виховання. Кожен виконаний норматив оцінюється за п'ятибальною шкалою.
- 3) самостійна робота студентів - позааудиторна самостійна робота студентів включає в себе роботу студентів вдома : тест - контроль, комплекси ранкової гімнастики, комплекси на розвиток фізичної якості студентів. Зрізи тест - контролю проводимо систематично в кінці кожного семестру, де ведеться облік індивідуальних результатів кожного студента. Самостійна робота оцінюється за п'ятнадцятибальною шкалою.

### **II. До допоміжних критеріїв оцінювання належать :**

- 1) участь студентів у спортивно - масових заходах :
  - коледжу - оцінюємо за трьохбальною системою;
  - міських - оцінюємо за п'ятибальною системою.

- 2) допомога викладачам в організації та проведенні спортивно - масових заходів - студенти можуть набрати максимум 2 бали;  
 3) підготовка рефератів, фотоальбомів, карток, стінгазет, таблиць тощо - оцінка йде за п'ятибальною системою.

### III. Штрафні бали

- 1) Відсутність належної спортивної форми знімається 1 бал.

Облік результатів роботи студентів здійснюється на рейтинговій основі. Загальна сума набраних балів підраховується викладачами, що відповідає відповідній оцінці, що є підсумковою в семестрі.

Якщо студент набрав :

- більше 50% від максимальної кількості балів - оцінка " задовільно ";
- більше 75% від максимальної кількості балів - оцінка " добре ";
- більше 90% від максимальної кількості балів - оцінка "відмінно".

#### (1 семестр)

Всього 32 пари	Бали		
	«3» (50%) 16-23 занять	«4» (75%) 24-28 занять	«5» (90%) 29-32 занять

#### (2 семестр)

Всього 40 пари	Бали		
	«3» (50%) 20-30 занять	«4» (75%) 31-35 занять	«5» (90%) 36-40 занять

#### (3 семестр)

Всього 32 пари	Бали		
	«3» (50%) 16-23 занять	«4» (75%) 24-28 занять	«5» (90%) 29-32 занять

#### (4 семестр)

Всього 38 пари	Бали		
	«3» (50%) 19-27 занять	«4» (75%) 28-33 занять	«5» (90%) 34-38 занять

#### (5 семестр)

Всього 32 пари	Бали		
	«3» (50%) 16-23 занять	«4» (75%) 24-28 занять	«5» (90%) 29-32 занять

V. На сьогоднішній день можна виділити наступні позитивні сторони рейтингового контролю :

- студент чітко уявляє поставлені завдання - це дає змогу планувати свою оцінку з предмету,
- критерії оцінювання стимулюють студентів не тільки до занять на заняттях, але й приймати участь у різних спортивно - масових заходах;

- введення спортивної форми дисциплінує студентів;
- рейтинг стимулює студентів не пропускати заняття без поважних причин;
- систематична самостійна робота студентів протягом усього семестру підвищує якість їх знань;
- запровадження здорової конкуренції у навчанні;
- підвищення об'єктивності оцінювання знань студентів;
- виявлення та розвиток фізичних здібностей студентів;
- викладачу хоч і додалося облікової роботи, але при підведенні підсумків за семестр ми маємо реальну картину;
- відповідальність за якість навчання лягає на самого студента.
- гласність обліку знань, індивідуалізація навчання створюють умови для розвитку самостійності, ініціативності, що є важливим для становлення спеціаліста в ринкових умовах.

## Тематичний план 223 Медсестринство

I – СЕМЕСТР	II - СЕМЕСТР
<p style="text-align: center;"><b>Практика – 64 год.</b></p> <p><u>Тема: «Легка атлетика» – 36 год.</u>  <i>Модуль: біг, стрибки, метання, рухлива гра «Ланта»</i></p> <p><u>Тема: «Спортивні ігри» - 22 год.</u>  <i>Модуль: гандбол</i></p> <p><i>Комплекс професійна-прикладної фізичної підготовки (ППФП)- 6 год</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практика – 80 год.</b></p> <p><u>Тема: «Спортивні ігри» - 56 год.</u>  <i>Модуль: волейбол,</i></p> <p><u>Тема: «Легка атлетика» – 24 год.</u>  <i>Модуль: біг, стрибки, метання, рухлива гра «Ланта»</i></p> <p><i>Комплекс професійна-прикладної фізичної підготовки (ППФП)</i></p>
III - СЕМЕСТР	IV - СЕМЕСТР
<p style="text-align: center;"><b>Практика – 64 год.</b></p> <p><u>Тема: «Легка атлетика» – 36 год.</u>  <i>Модуль: біг, стрибки, метання, рухлива гра «Ланта»</i></p> <p><u>Тема «Спортивні ігри» - 28 год.</u>  <i>Модуль: баскетбол</i></p> <p><i>Комплекс професійна-прикладної фізичної підготовки (ППФП)</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практика – 76 год.</b></p> <p><u>Тема: «Спортивні ігри» - 56 год.</u>  <i>Модуль: волейбол</i></p> <p><u>Тема: «Легка атлетика» – 20 год.</u>  <i>Модуль: біг, стрибки, метання, рухлива гра «Ланта»</i></p> <p><i>Комплекс професійна прикладної фізичної підготовки (ППФП)</i></p>
V - СЕМЕСТР	
<p style="text-align: center;"><b>Практика – 64 год.</b></p> <p><u>Тема: Рухливі ігри – 26 год.</u>  <i>Модуль: рухлива гра «Ланта»</i></p> <p><u>Тема: «Спортивні ігри» - 38 год.</u>  <i>Модуль: волейбол</i></p> <p><i>Комплекс професійн прикладної фізичної підготовки (ППФП)</i></p> <p><u>Самостійна робота – 6 год.</u></p>	

**Структурний план навчальної робочої програми  
«Фізичне виховання» 223 Медсестринство**

<i>№ заняття</i>	<i>Назва та тематика занять</i>	<i>години</i>	<i>сам. роб.</i>
	<i>I-семестр</i>	<i>64 год</i>	-
	<b><u>ТЕМА:</u> Легка атлетика</b>	<b>36 год.</b>	
1	Ознайомлення студентів з системою фізичного виховання в навчальному закладі. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Види легкої атлетики.	2 год	
2	Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з правилами рухливої гри «Лапта»	2 год	
3	Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчати техніки низького старту і стартовому розгону. Продовжувати вивчати рухливу гру «Лапта»	2 год	
4	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Навчати техніки переходу від стартового розгону до бігу по дистанції . Удосконалення техніки низького старту. Біг по дистанції. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
5	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Удосконалення техніки низького старту. Біг по дистанції. Фінішування. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
6	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Оволодіння технікою бігу по дистанції вцілому. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
7	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Рухлива гра «Лапта».	2 год	

8	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Естафетний біг. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
9	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Естафетний біг. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
10	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вдосконалення естафетного бігу. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
11	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вивчати техніку метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
12	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
13	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчати техніки стрибка у довжину з місця. Кросова підготовка. Вправи на вуличних тренажерах	2 год	
14	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Кросова підготовка. Навчати техніки стрибка у довжину з місця. Вправи на вуличних тренажерах	2 год	
15	<i>Змагання з легкоатлетичного триборства (біг 100 м, стрибок у довжину з місця, метання малого мяча на дальність).</i>	2 год	
16	Біг у повільному темпі до 2000 м Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
17	Біг у повільному темпі до 2000 м Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
18	Біг у повільному темпі до 2000 м Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	

	<b>ТЕМА: Спортивні ігри і ПФПП</b>	<b>28 год.</b>	
19	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання у спортивному залі. Гандбол. Правила гри. Ознайомлення зі спортивною грою. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
20	Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча на місті. Ведення м'яча. Естафети з м'ячами. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
21	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча в русі. Ведення м'яча із зміною напрямку. Естафети з м'ячами. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
22	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча в русі. Ведення м'яча. Кидки по воротах з різної відстані. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
23	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча на місті. Ведення м'яча. Кидки по воротах з різної відстані. Штрафні кидки. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
24	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча в русі. Ведення м'яча. Кидки по воротах з різної відстані. Штрафні кидки. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
25	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Ловля та передача м'яча в русі. Ведення м'яча. Кидки по воротах з різної відстані. Фінти. Навчальна гра з гандболу.	2 год	

	Вправи для різних груп м'язів.		
26	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
27	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
28	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Командні дії гравців під час гри. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
29	Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ Елементи гандболу. Командні дії гравців під час гри. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
30	<i>Сила</i> *Піднімання в сід за 1 хв (державне тестування) *Стрибок у довжину з місця (державне тестування) Навчальна гра з гандболу.	2 год	
31	<i>Спритність</i> *Човниковий біг 4 x 9 м (державне тестування) Навчальна гра з гандболу.	2 год	
32	<i>Сила</i> *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата) (державне тестування) *Підтягування на перекладині (юнаки) (державне тестування) Навчальна гра з гандболу.	2 год	

## Структурний план навчальної робочої програми

### «Фізичне виховання» 223 Медсестринство

<i>№ заня ття</i>	<i>Назва та тематика заняття</i>	<i>години</i>	<i>сам. роб.</i>
	<i>II-семестр</i>	<i>80 год</i>	-
	<b>ТЕМА: Спортивні ігри.</b>	<b>56 год.</b>	
1.	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивному залі. Історія виникнення волейболу. Історія розвитку українського волейболу. Ознайомлення з розминкою для волейболіста.	2 год	
2	Правила гри з волейболу. Жести суддів. Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Вправи з волейбольним мячем.	2 год	
3	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Коротка передача. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
4	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
5	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Удосконалення передачі двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
6	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
7	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
8	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті: правильна техніка падіння(ознайомлення). Загальна фізична	2 год	

	підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.		
9	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	2 год	
10	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гравець ліберо у волейболі. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
11	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 1): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
12	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист ( частина 2): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
13	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 1) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
14	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 2) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
15	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 3) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
16	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 1) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	

17	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атакуючі дії.(частина 2) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
18	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 3) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
19	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
20	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
21	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
22	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
23	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
24	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	

25	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
26	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
27	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
28	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
	<b>Тема: Легка атлетика</b>	<b>24 год</b>	
29	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток швидкості. Біг на короткі дистанції 30,60,100 м Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
30	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Стрибальна підготовка. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибка у довжину. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
31	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток спритності. Човниковий біг. Стартування з різних вихідних положень. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
32	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток сили. Вправи на розвиток сили різних груп м'язів. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
33	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, повторний біг. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	

34	<p>Спеціально-бігові вправи (СБВ).  Розвиток витривалості.  Кросова підготовка, перемінний біг,  повторний біг.  Рухлива гра «Лапта»  ЗФП</p>	2 год	
35	<p><i>Швидкість.</i>  *Біг на 100 м (державне тестування)  Рухлива гра «Лапта»  ЗФП</p>	2 год	
36	<p><i>Сила</i>  *Піднімання в сід за 1 хв (державне  тестування)  *Стрибок у довжину з місця (державне  тестування)  Рухлива гра «Лапта»  ЗФП</p>	2 год	
37	<p><i>Спритність</i>  *Човниковий біг 4 x 9 м (державне  тестування)  Сила  *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи  на підлозі (дівчата) (державне тестування)  *Підтягування на перекладині (юнаки)  (державне тестування)  Рухлива гра «Лапта»  ЗФП</p>	2 год	
38	<p><i>Витривалість</i>  *Біг на 3000 м (юнаки) (державне  тестування)  *Біг на 2000 м (дівчата) (державне  тестування)  Гнучкість  *Нахили тулуба вперед з положення  сидячи(державне тестування)</p>	2 год	
39	<p>Вправи на вуличних тренажерах.  Рухлива гра «Лапта».</p>	2 год	
40	<p>Вправи на вуличних тренажерах.  Рухлива гра «Лапта».</p>	2 год	

## Структурний план навчальної робочої програми

### «Фізичне виховання» 223 Медсестринство

<i>№ заня ття</i>	<i>Назва та тематика занять</i>	<i>години</i>	<i>сам. роб.</i>
	<i>III -семестр</i>	<i>64 год</i>	-
	<b><u>ТЕМА:</u> Легка атлетика</b>	<b>36 год.</b>	
1	Вимоги з фізичного виховання в навчальному закладі. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Види легкої атлетики.	2 год	
2	Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з правилами рухливої гри «Лапта»	2 год	
3	Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчати техніки низького старту і стартовому розгону. Продовжувати вивчати рухливу гру «Лапта»	2 год	
4	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Навчати техніки переходу від стартового розгону до бігу по дистанції . Удосконалення техніки низького старту. Біг по дистанції. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
5	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Удосконалення техніки низького старту. Біг на короткі дистанції. Фінішування. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
6	Спеціально-бігові вправи (СБВ) Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції вцілому. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
7	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Рухлива гра «Лапта».	2 год	

8	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Естафетний біг. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
9	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Естафетний біг. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
10	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вдосконалення естафетного бігу. Прийом-передача естафетної палочки. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
11	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Біг на середні дистанції. Навчати техніки високого старту. Повторний біг. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
12	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Біг на середні дистанції Біг по повороту. Біг з прискоренням по повороту. Біг з прискоренням по повороту з виходом на пряму. Біг з прискоренням з входом в поворот. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
13	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вивчати техніку метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
14	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалювати техніку метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».	2 год	
15	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчати техніки стрибка у довжину з місця. Кросова підготовка. Вправи на вуличних тренажерах	2 год	
16	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Кросова підготовка. Навчати техніки стрибка у довжину з місця. Вправи на вуличних тренажерах	2 год	

17	<i>Змагання з легкоатлетичного триборства (біг 100 м, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність).</i>	2 год	
18	Біг у повільному темпі до 2000 м Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
	<b>ТЕМА: Спортивні ігри і ПФПП</b>	<b>28 год.</b>	
19	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання у спортивному залі. Баскетбол. Правила гри. Ознайомлення зі спортивною грою. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
20	Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.</i> Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
21	Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Ловля і передачі м'яча на місці. Ведення м'яча бігом у різних стійках</i> Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча бігом (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках. Вправи для різних груп м'язів.	2 год	
22	Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Передачі м'яча з ударом об підлогу. Ведення м'яча зі зміною напрямку</i> Передачі м'яча (двома руками від грудей, однією від плеча) з ударом об підлогу. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху, ведення м'яча "змійкою" (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками). Вправи для різних груп м'язів.	2 год	

23	<p>Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Передачі м'яча в русі. Гра на ведення м'яча.</i> <i>Кидки м'яча з близької відстані</i> Передачі м'яча в русі, рухаючись назустріч партнеру, передачі м'яча в русі, рухаючись паралельно, ці самі передачі з ударом м'яча об підлогу. Гра на ведення м'яча. Кидки м'яча з близької відстані з місця, в стрибку (однією, двома руками). Вправи для різних груп м'язів.</p>	2 год	
24	<p>Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Кидки м'яча з близької, середньої, дальньої відстаней. Ігри з елементами кидків</i> Кидки м'яча з близької, середньої, дальньої відстаней з місця і в стрибку. Ігри з кидками м'яча з близької, середньої, дальньої відстаней. Вправи для різних груп м'язів.</p>	2 год	
25	<p>Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Кидки м'яча зі штрафної позначки. Кидки з подвійного кроку. Фінти з м'ячем і без м'яча.</i> Кидки м'яча зі штрафної позначки. Кидки м'яча з подвійного кроку без ведення, кидки м'яча з подвійного кроку після ведення кроком. Фінти з м'ячем і без м'яча. Вправи для різних груп м'язів.</p>	2 год	
26	<p>Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Кидки м'яча зі штрафної позначки. Кидки з подвійного кроку. Фінти з м'ячем і без м'яча</i> Кидки м'яча зі штрафної позначки. Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення кроком, кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом. Фінти з м'ячем і без м'яча. Вправи для різних груп м'язів.</p>	2 год	
27	<p>Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) <i>Фінти. Кидки з подвійного кроку. Гра з використанням кидків</i></p>	2 год	

	Фінти. Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі. Гра з використанням кидків. Вправи для різних груп м'язів.		
28	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - ведення мяча на швидкість 4х9м - кидки мяча з близької відстані (10 спроб)	2 год	
29	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - двійний крок (8 спроб) - штрафні кидки (10 спроб)	2 год	
30	<i>Сила</i> *Піднімання в сід за 1 хв (державне тестування) *Стрибок у довжину з місця (державне тестування) Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
31	<i>Спритність</i> *Човниковий біг 4 х 9 м (державне тестування) Сила *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата) (державне тестування) *Підтягування на перекладині (юнаки) (державне тестування) Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
32	Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткові вправ (ЗРВ) Навчальна гра з баскетболу Вправи для різних груп м'язів. Контроль самостійної роботи	2 год	

**Структурний план навчальної робочої програми  
«Фізичне виховання» 223 Медсестринство**

<i>№ заня ття</i>	<i>Назва та тематика заняття</i>	<i>години</i>	<i>сам. роб.</i>
	<i>IV-семестр</i>	<i>76 год</i>	-
	<b>ТЕМА: Спортивні ігри.</b>	<b>56 год.</b>	
1.	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивному залі. Історія виникнення волейболу. Історія розвитку українського волейболу. Ознайомлення з розминкою для волейболіста.	2 год	
2	Правила гри з волейболу. Жести суддів. Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Вправи з волейбольним мячем.	2 год	
3	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Коротка передача. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
4	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
5	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Удосконалення передачі двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
6	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
7	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками знизу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
8	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті: правильна техніка падіння(ознайомлення). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.	2 год	

9	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	2 год	
10	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гравець ліберо у волейболі. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
11	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 1): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
12	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист ( частина 2): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
13	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 1) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
14	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 2) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
15	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі ( частина 3) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
16	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 1) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
17	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атакуючі дії.(частина 2)	2 год	

	Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу		
18	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар.(частина 3) Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
19	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
20	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з теоретичної частини *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
21	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
22	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
23	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
24	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	

25	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
26	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
27	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
28	Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.	2 год	
	<b>Тема: Легка атлетика і ПФПП</b>	<b>20 год</b>	
29-30	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток швидкості. Біг на короткі дистанції 30,60,100 м Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
31-32	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Стрибальна підготовка. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибка у довжину. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
33-34	Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток спритності. Човниковий біг. Стартування з різних вихідних положень. Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
35	<i>Швидкість.</i> *Біг на 100 м (державне тестування) Рухлива гра «Лапта» ЗФП Вправи на розвиток гнучкості.	2 год	
36	<i>Сила</i> *Піднімання в сід за 1 хв (державне тестування) *Стрибок у довжину з місця (державне тестування)	2 год	

	Рухлива гра «Лапта» ЗФП		
37	<i>Спритність</i> *Човниковий біг 4 х 9 м (державне тестування) Сила *Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (дівчата) (державне тестування) *Підтягування на перекладині (юнаки) (державне тестування) Рухлива гра «Лапта» ЗФП	2 год	
38	<i>Витривалість</i> *Біг на 3000 м (юнаки) (державне тестування) *Біг на 2000 м (дівчата) (державне тестування) Гнучкість *Нахили тулуба вперед з положення сидячи(державне тестування)	2 год	

**«Фізичне виховання» 223 Медсестринство**

<i>№ заня ття</i>	<i>Назва та тематика занять</i>	<i>години</i>	<i>сам. роб.</i>
	<i>V-семестр</i>	<i>64 год</i>	<i>6</i>
	<b>ТЕМА: Кросова та загально-фізична підготовка</b>	<b>26 год.</b>	
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Біг у повільному темпі. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта».	2 год	
2	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта». Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
3	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта». Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
4	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта». Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
5	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Рухлива гра «Лапта». Вправи на вуличних тренажерах.	2 год	
6	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціально-бігові вправи. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Біг на короткі відстані 100 м. Рухлива гра «Лапта»	2 год	
7	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибок у довжину з місця. Техніка фази відштовхування, фази польоту та приземлення. Рухлива гра «Лапта»	2 год	
8	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Вдосконалення техніки метання малого м'яча	2 год	

	на дальність. Рухлива гра «Лапта»		
9	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Кросова підготовка ( біг до 2000 м) Комплекс вправ на вуличних тренажерах. Вправи на розтягування.	2 год	2 год
10	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Кросова підготовка ( біг до 2000 м) Комплекс вправ на вуличних тренажерах. Вправи на розтягування.	2 год	2 год
11	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Кросова підготовка ( біг до 2000 м) Комплекс вправ на вуличних тренажерах. Вправи на розтягування.	2 год	2 год
12	Біг у повільному темпі. Загально- розвиваючі вправи (ЗРВ). Кросова підготовка ( біг до 2000 м) Комплекс вправ на вуличних тренажерах. Вправи на розтягування.	2 год	
13	<i>Змагання з легкоатлетичного триборства (біг 100 м, стрибок у довжину з місця, метання малого мяча на дальність).</i>	2 год	
	<b>ТЕМА: Волейбол</b>	<b>38 год</b>	
14	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.	2 год	
15	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
16	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
17	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	

18	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
19	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
20	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
21	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.	2 год	
22	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в захисті. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
23	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в нападі. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
24	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Гра в нападі. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу	2 год	
25	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
26	<i>Контроль технічної підготовленості студентів:</i> *Тестування з практичної частини - передача м'яча над собою зверху - передача м'яча над собою знизу - подача м'яча	2 год	
27	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	

28	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
29	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
30	Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу. Суддівство.	2 год	
<b>с/р</b>	<b>Комплекси вправ №1, №2, №3</b>	<b>6 год</b>	
31	<i>Контроль фізичної підготовленості студентів.</i> Прес за 1 хв, Згинання рук в упорі лежачі (дв) Підтягування (юн) Човниковий біг 4 х 9 м, Стрибки через скакалку за 30 сек)	2 год	
32	Диференційований залік	2 год	

### **Комплекс вправ самостійної роботи №1**

**Тема: Комплекс вправ спрямований на розвиток функціональної витривалості, силової витривалості м'язів тулубу та розтяжки.**

Тривалість: 1 година.

Підготовча частина (10 хвилин)

- 1. Загальний розігрів (5 хв):
  - Легкий біг на місці, імітація стрибків (високе піднімання колін) – 2 хв.
  - Обертання (головою, плечима, ліктями, зап'ястями, тазостегновим суглобом, колінами, гомілкостопом) – по 30 сек на кожен суглоб.
- 2. Динамічна розтяжка (5 хв):
  - Махи ногами вперед та в сторони (по 10 разів на кожен ногу).
  - Нахили тулуба в сторони та вперед (для розтяжки задньої поверхні стегна).

Основна частина (45 хвилин)

Виконуйте вправи коловим методом (кругове тренування). Зробіть 3 кола, відпочиваючи 60 секунд між кожним колом.

№	Вправа	Мета	Дозування	Примітки
1	Присідання "Повітряні" (Air Squats)	Сила ніг, загальна витривалість	25 повторень	Спина рівна, коліна не виходять за носки.
2	"Планка" на ліктях (Elbow Plank)	Статична витривалість корпусу	60 секунд	Тіло утворює пряму лінію, не прогинатися у попереку.
3	Віджимання від підлоги (Push-ups)	Силова витривалість рук та грудей	15–20 повторень	Можна виконувати з колін (для дівчат або новачків).
4	Скручування (Crunches)	Силова витривалість м'язів преса	30 повторень	Руки за головою, лікті розведені. Працює лише прес.
5	Випади вперед (Lunges)	Координація, сила ніг	По 12 повторень на кожен ногу	Слідкувати за кутом 90° у колінах.
6	"Супермен" (Superman)	Зміцнення м'язів спини та попереку	15 повторень	Лежачи на животі, одночасно піднімати руки та ноги.

Заключна частина (15 хвилин)

Ця частина присвячена розтяжці та відновленню. Усі вправи виконувати статично (без пружинистих рухів), утримуючи положення 30–45 секунд.

- 1. Розтяжка задньої поверхні стегна: Сідаючи на підлозі, ноги прямі. Тягнутися руками до носків.
- 2. Розтяжка квадрицепсів (передньої поверхні стегна): Стоячи, зігнути ногу назад і притягнути п'яту до сідниці. Утримувати, допомагаючи рукою.
- 3. Розтяжка сідничних м'язів ("Голуб"): Сідаючи, зігнути одну ногу перед собою, іншу випрямити назад. Нахилити корпус до зігнутої ноги.
- 4. Розтяжка м'язів грудей та плечей: Стоячи, звести руки у "замок" за спиною і підняти їх максимально вгору.
- 5. Розтяжка преса: Лежачи на животі, підняти корпус на прямих руках (поза "Кобра").
- 6. Відновлення дихання: 1–2 хвилини повільної ходьби на місці та глибоке дихання.

#### Самоконтроль

- Контроль пульсу: Виміряйте пульс до тренування, одразу після основного кола та через 5 хвилин після завершення. (Пульс після тренування має бути в межах 120–150 уд./хв).
- Відчуття: Після тренування має бути відчуття приємної втоми та зігрівання м'язів, але не різкого болю.
- Запис: Занотуйте, скільки кіл вдалося виконати та чи досягнута запланована кількість повторень.

**Комплекс вправ самостійної роботи №2**

**Тема: Комплекс вправ із стільцем.**

Тривалість: 1 година.

## I. Розминка (5 хвилин)

- 1. Ходьба на місці з високим підніманням колін (2 хв).
- 2. Обертання плечима вперед і назад (по 30 сек).
- 3. Нахили та повороти корпусу (1 хв).
- 4. Розтяжка гомілкостопа (обертання стопами).

## II. Основна частина (45–50 хвилин)

Виконайте 3 кола (кругове тренування), відпочиваючи 60–90 секунд між колами.

№	Вправа	Мета	Дозування	Примітки
1	Присідання на стілець (Chair Squats)	Сила ніг, сідниці	15–20 повторень	Стілець слугує орієнтиром глибини. Легко торкайтеся сидіння, не сідаючи повністю.
2	Зворотні віджимання (Triceps Dips)	Трицепси, плечі	12–15 повторень	Стілець позаду. Спирайтеся руками на край сидіння. Опускайте таз до підлоги, згинаючи руки в ліктях (ліктя спрямовані строго назад).
3	Випади з опорою на стілець (Bulgarian Split Squats)	Квадрицепси, сідниці, баланс	10–12 на кожну ногу	Задня нога лежить на сидінні. Опускайтеся до тих пір, поки коліно передньої ноги не зігнеться під кутом 90°.
4	Планка з ногами на стільці (Elevated Plank)	Сила корпусу, прес	45–60 секунд	Руки на підлозі, ступні поставте на сидіння стільця. Це ускладнює планку.
5	Підйом колін у сіді (Seated Knee Raises)	Нижній прес	20–25 повторень	Сядьте на край стільця, спина рівна. Тримайтеся руками за сидіння. Піднімайте зігнуті коліна до грудей.
6	"Степ-апи" (Step-Ups)	Сила ніг, кардіо	15–20 на кожну ногу	Поставте стілець попереду. Піднімайтеся на сидіння, повністю випрямляючи опорну ногу. Змінюйте ноги.

### III. Завершення та Розтяжка (10–15 хвилин)

- 1. Нахили з опорою (Hamstring Stretch):
  - Стілець поставте попереду. Одну ногу випряміть і покладіть п'яту на сидіння. Нахиліться до носка, відчуваючи розтяжку задньої поверхні стегна. Утримуйте 30 сек на кожному ногу.
- 2. Розтяжка квадрицепса (Quad Stretch):
  - Стійте, тримаючись однією рукою за спинку стільця для балансу. Зігніть протилежну ногу назад і притягніть п'яту до сідниці. Утримуйте 30 сек на кожному ногу.
- 3. Розтяжка грудних м'язів:
  - Стійте, взявшись руками за спинку стільця (стілець попереду). Нахиліть корпус вперед, опускаючи голову між рук, щоб відчувати розтяжку грудей та плечей.
- 4. Відновлення дихання: Глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот (2 хв).

### Комплекс вправ самостійної роботи №3

#### Тема: Комплекс вправ на розтягування (Стретчинг)

Тривалість: 1 година.

Тривалість: 15–20 хвилин.

## I. Розтяжка Верхньої Частини Тіла (5 хвилин)

№	Вправа	Фокус	Методика
1	Розтяжка шії	М'язи шії (бічна поверхня)	Сидячи або стоячи, обережно нахиліть голову до плеча, допомагаючи рукою (не тиснути!). Повторіть на інший бік.
2	Розтяжка плечей	Задні дельтоподібні м'язи	Пряму руку протягніть перед грудьми, притискаючи її ліктем протилежної руки. Повторіть для обох рук.
3	Розтяжка трицепсів	Трицепси, широчайші м'язи спини	Зігніть руку за головою, торкаючись лопатки. Протилежною рукою обережно натискайте на лікоть, посилюючи розтяжку.
4	"Замок" за спиною	М'язи грудей та передні дельти	Зчепіть руки у "замок" за спиною і обережно підніміть їх вгору, випрямляючи грудну клітку.

## II. Розтяжка Корпусу та Спини (5 хвилин)

№	Вправа	Фокус	Методика
5	Розтяжка бічних м'язів корпусу	Косі м'язи, міжреберні м'язи	Стоячи (або сидячи), підніміть одну руку вгору і нахиліть корпус у протилежний бік, відчуваючи розтяжку від стегна до пахви.
6	Скручування сидячи	М'язи спини, сідничні м'язи	Сядьте. Перекиньте зігнуту ногу через пряму. Поверніть корпус у бік зігнутої ноги, використовуючи лікоть як важіль, щоб посилити скручування. Повторіть на інший бік.
7	Поза "Кішка-Корова"	Хребет, попереk	Стоячи на четвереньках. Чергуйте: вигинання спини вгору (як кішка) і прогинання спини до підлоги з підняттям голови (як корова).

## III. Розтяжка Нижньої Частини Тіла (8–10 хвилин)

№	Вправа	Фокус	Методика
8	Розтяжка задньої	Підколінні	Сядьте, ноги випрямлені. Нахиліть

№	Вправа	Фокус	Методика
	поверхні стегна (Біцепс стегна)	сухожилля	корпус до ніг. Або: стоячи, поставте ногу на підвищення (стілець, бордюр) і нахиліться до неї.
9	Розтяжка квадрицепсів	Передня поверхня стегна	Стоячи, зігніть ногу назад, схопіть стопу рукою і обережно притягніть п'яту до сідниці. Використовуйте стілець або стіну для балансу.
10	Розтяжка сідничних м'язів	Грушоподібний м'яз	Лежачи на спині, покладіть щиколотку однієї ноги на коліно іншої (утворюючи "четвірку"). Обхопіть руками коліно нижньої ноги і підтягніть його до грудей. Повторіть на інший бік.
11	Розтяжка внутрішньої поверхні стегна (метелик)	Пахові м'язи	Сядьте, з'єднайте підшви ніг разом. Нахиліть корпус уперед, обережно натискаючи ліктями на коліна.
12	Розтяжка литкових м'язів	Литкові м'язи, ахіллове сухожилля	Стоячи обличчям до стіни. Поставте одну ногу вперед (зігнута), іншу випрямте назад, упираючись п'ятою в підлогу. Нахиліть корпус до стіни. Повторіть на інший бік.

#### IV. Відновлення (2 хвилини)

- Поза "Шавасана" (Поза трупа) або Медитативне сидіння: Ляж
- Зте на спину, руки вздовж тіла долонями вгору. Розслабте всі м'язи. Зосередьтеся на глибокому, рівномірному диханні.
- Глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот. Це допомагає нормалізувати серцевий ритм і повністю розслабити тіло.

### ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Самостійні заняття фізичними вправами здобувачів передвищої освіти.

2. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у молоді. Рациональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактика захворювання.
3. Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.
4. Особливості програмування індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять з здобувачами освіти.
5. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.
6. Професійна-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти в освітньому закладі.
7. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.
8. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.
9. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді.
10. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою.
11. Засоби та методи розвитку сили.
12. Засоби та методи розвитку швидкості.
13. Засоби та методи розвитку витривалості.
14. Засоби та методи розвитку гнучкості.
15. Засоби та методи розвитку спритності.
16. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичного виховання
17. Фізичні вправи і раціональне харчування у зниженні маси тіла.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Базова:**

1. Практика в системі фізкультурної освіти // Під ред. М.І. Воробйова, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи терії і методики фізичного виховання // Під ред. Т.Ю.Круцевич. – К.:Олімпійська література, 2008. – том 1-392 с.
3. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. – К., 2003.

**Допоміжна:**

2. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2001. – 196 с.

**Інформаційні ресурси**

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту;
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Міністерство освіти і науки Україн и, комітет з фізичного виховання та спорту. – К., 2006.
3. Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізичної культури та спорт»

**INTERNET – ресурси**

<http://www.olympic.org/> <http://www.museum.olympic.org/> <http://www.noc-ukr.org/>  
<http://www.olympic.ru> <http://www.olympic.webteka.com>.

Закон України “Про фізичну культуру і спорт” // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

Естафетний біг.

<https://youtu.be/IKIKVoaCHx4?si=euEbhne4GuJpJvv2>

Спортивна ходьба

<https://youtu.be/j78aaNKIBjU?si=I20c8llnAqQ8K9FB>

Техніка виконання бігу на короткі дистанції.

<https://youtu.be/8WJom4DNC94?si=r-JF3eyMVePafxRC>

Біг на середні та довгі дистанції.

<https://youtu.be/jKYjMoWDiWE?si=6zsnbHl6In81Qsld>

Стрибок в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги".

[https://youtu.be/\\_oJRgoAq97w?si=dI\\_s-KjI5HlH9UiL](https://youtu.be/_oJRgoAq97w?si=dI_s-KjI5HlH9UiL)

Метання малого м'яча.

<https://youtu.be/1VA7hUxGx3M?si=qrXC-2peNn1PifQ>

Легка атлетика. Класифікація видів.

<https://youtu.be/maF589Vfjp0?si=jBGv6O6hDYSB2FtR>

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УКРАЇНІ.

[https://youtu.be/DIZNh1L7PJQ?si=00Xrl\\_dpBLhjMWWu](https://youtu.be/DIZNh1L7PJQ?si=00Xrl_dpBLhjMWWu)

Історія розвитку легкої атлетики.

<https://youtu.be/lIX7UYBXSB0?si=0kRURp9sy6Hy4ets>

Спеціальні бігові вправи. Комплекс №1

<https://youtu.be/7H926UyNQgA?si=Mtxlx1qWs5ogqfD3>

Спеціальні бігові вправи. Комплекс №2.

[https://youtu.be/CIQyWmOarME?si=-\\_LQfN2ywZGY6Rvt](https://youtu.be/CIQyWmOarME?si=-_LQfN2ywZGY6Rvt)

УРОК №1 Коротка передача.

[https://youtu.be/7\\_Ijm3ddPI0?si=caILnTOO\\_PKB14ca](https://youtu.be/7_Ijm3ddPI0?si=caILnTOO_PKB14ca)

УРОК № 2 Передача двома руками зверху.

<https://youtu.be/aagHDF9a2Go?si=FWvY3VqtM4GWNCOC>

УРОК № 3 Передача двома руками зверху, вдосконалення .

<https://youtu.be/JmpKLedLRKM?si=QM91IB8ZcccI7gwy>

УРОК № 4 Передача двома руками знизу.

<https://youtu.be/Q-YmY0Y67Yw?si=rGcGqqEyFnhc3Ni7>

УРОК № 5 Передача двома руками знизу.

<https://youtu.be/LRFm9ZIfCng?si=OopTYINz6P9hy5lq>

УРОК № 6 Гра в захисті: правильна техніка падіння.

<https://youtu.be/iV6SV3P4g5g?si=IDesPoplGzYZajo8>

УРОК № 7 Гра в захисті: прийом м'яча у падінні.

<https://youtu.be/pLWtR3TBhMU?si=KGFdlwMVFj-JNES2>

Урок 8, частина I. Захист: переміщення і тактика захисту.

<https://youtu.be/7P7pQS7IZOc?si=oeG0BVDsVc7u7ET1>

Урок 8, частина II. Захист: переміщення і тактика захисту.

<https://youtu.be/W63OLPQbtk4?si=UN5gjc-4HvRtu7Bo>

Урок 9, частина I. Правила прийому і тактика подачі.

[https://youtu.be/Vvntxk5yBO4?si=pWEm9bBbkEXh6\\_uC](https://youtu.be/Vvntxk5yBO4?si=pWEm9bBbkEXh6_uC)

Урок 9, частина II. Правила прийому і тактика подачі.

<https://youtu.be/vzhIaketRPQ?si=H1PLr8t21ceyZflC>

Урок 9, частина III. Правила прийому і тактика подачі.

<https://youtu.be/VBEW4RRlhgg?si=dez1vXFRMsxrWyvJ>

Урок 10, частина I. Атака. Прямий нападаючий удар.

<https://youtu.be/iOPryepYcfw?si=b9XHSZmE9beFmPX2>

Урок 10, частина II. Атака.

<https://youtu.be/SXycYbWQwlw?si=v6WOtIMGynkIoNbl>

Урок 10, частина III. Атака. Прямий нападаючий удар.

<https://youtu.be/1ZKVMkuJ5os?si=cAk3RspFJwhvvvYE>

Історія розвитку українського волейболу

<https://youtu.be/X01I4oanT9A?si=wMLTpCe81XPF6Fbk>

Історія виникнення ВОЛЕЙБОЛУ.

<https://youtu.be/8L1QnbPfUMU?si=z1-lXwKU3eJDyQKE>

Історія розвитку українського волейболу.

[https://youtu.be/X01I4oanT9A?si=jEgx\\_kgoVckZ9UWw](https://youtu.be/X01I4oanT9A?si=jEgx_kgoVckZ9UWw)

Правила гри у волейбол.

[https://youtu.be/GLw6cn-UjhI?si=ZZx-pO\\_obRMpovAw](https://youtu.be/GLw6cn-UjhI?si=ZZx-pO_obRMpovAw)

Жести суддів у волейболі.

<https://youtu.be/8dvEm11MuGc?si=nFZIQVsSr1xExMvs>

Гравець ліберо у волейболі.

<https://youtu.be/FcJBfjEfJcE?si=GAZ9d6J8pEhKTm9g>

### **ЗФП**

Ранкова зарядка та суглобова гімнастика від Аніти Луценко.

<https://youtu.be/zzJcJeFVT7M?si=YTc5rw34NUN3Q2CM>

Саме так треба ходити для схуднення: 5000 кроків дома.

<https://youtu.be/-xWuXeieTVE?si=Owgu-WWrdff196AK>

Ходьба для схуднення: 5000 тисяч кроків 2.0 / інтенсивне КАРДІО

<https://youtu.be/Lvy2tiq6flg?si=Ps8BNe4Tpu3ZdouT>

НАЙКРАЩА РОЗТЯЖКА - робіть її після кожного тренування.

<https://youtu.be/coLjpSGsnFk?si=IVo40icYZ26hHUi2>

ПРЕС, НОГИ, СТЕГНА: Просто 🔥 на ТРИ ПРОБЛЕМНІ ЗОНИ ЗА ОДНЕ ТРЕНУВАННЯ / потужний БУМ для калорій.

<https://youtu.be/924fD2QrtPU?si=vtb2wN2xA1APO1LD>

Тренування для пресу.

<https://youtu.be/vtV5tCTTz7U?si=mWcGXnj-IcDhrOt1>

Функціональне тренування на м'язи всього тіла.

<https://youtu.be/8F2cnucl2I8?si=JobY8ARBPIyO8hpi>

Ранкова зарядка для всього тіла від Фізичного Терапевта.

<https://youtu.be/jSZTPTBNkIw?si=6qBjD7yIhMnLz0yE>

