Конспект заняття з фізичного виховання № 1
Курс: 2-й (4 семестр)
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема
Техніка безпеки та правила поведінки в спортивному залі. Історія виникнення та розвитку українського волейболу. Ознайомлення з розминкою для волейболіста.
Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вивчити та засвоїти Техніку Безпеки (ТБ) та правила поведінки у спортивному залі.
    - Ознайомити з історією виникнення та розвитку волейболу (світовий та український контекст).
    - Освоїти комплекс спеціалізованої розминки для волейболіста.
2. Розвивальна:
    - Розвивати увагу, пам'ять та свідоме ставлення до правил безпеки.
    - Підготувати плечовий пояс, кисті та ноги до спеціалізованих волейбольних вправ.
3. Виховна:
    - Виховувати дисципліну, відповідальність за особисту та колективну безпеку.

Місце проведення
Спортивний зал.
Інвентар
Волейбольні м'ячі (для ознайомчого розігріву), мати (для розтяжки).

І. Підготовча частина (30 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Оголошення теми та мети заняття.
2. Теоретичний блок: ТБ та Правила поведінки	7 хв	ТБ у залі: Обов'язкова спортивна форма, заборона на жувальну гумку та прикраси, правила пересування (не бігати/стрибати без команди), обережність біля стін та інвентарю.
3. Теоретичний блок: Історія Волейболу	10 хв	Виникнення: 1895 р., Вільям Дж. Морган (США). Ідея: менш інтенсивна гра, ніж баскетбол. Український волейбол: Коротко про перші команди та досягнення (наприклад, роль харківської школи).

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Біг та ЗРВ	10 хв	Біг у повільному темпі. ЗРВ: Основний комплекс вправ для загального розігріву.

ІІ. Основна частина (40 хвилин)

1. Спеціалізована волейбольна розминка (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Розминка кистей та передпліччя	5 хв	Обертання кистей, стискання/розтискання кулаків. Імітація: "Замок" для прийому м'яча знизу.
б) Розминка плечового пояса	5 хв	Обертання прямими руками вперед/назад, "ножиці". Імітація: Руху руки при подачі та нападаючому ударі.
в) Розминка ніг та стрибкові вправи	5 хв	Випади, динамічні присідання. Легкі вистрибування на місці (підготовка до стрибка).

2. Ознайомлення з м'ячем та базовою стійкою (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стійка волейболіста	5 хв	Низька, середня, висока. Ноги зігнуті, вага тіла на передній частині стопи.
б) Знайомство з м'ячем	5 хв	Перекочування м'яча по підлозі, ловля м'яча в різних стійках.
в) Елементи пересувань	5 хв	Пересування в стійці приставними кроками, ривки вперед/назад на короткі дистанції.

3. Вправи для різних груп м'язів (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс ЗФП (для зміцнення кору):	10 хв	2 кола, відпочинок 30 сек.
Планка (45 сек), Скручування (15 разів), Гіперекстензія "Човник" (15 разів).		

ІІІ. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів рук, плечей та ніг.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення засвоєння правил ТБ та історії гри. Аналіз правильності виконання розминки.

Домашнє завдання: Повторити правила ТБ у спортивному залі. Знайти 5 цікавих фактів про український волейбол.

Конспект заняття з фізичного виховання № 2

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Правила гри з волейболу. Жести суддів. Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ). Вправи з волейбольним м'ячем.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вивчити основні правила гри у волейбол та жести суддів.
   - Освоїти комплекс ЗРВ та базові вправи для розвитку відчуття м'яча.
2. Розвивальна:
   - Розвивати витривалість (біг), спритність, координацію та відчуття м'яча.
3. Виховна:
   - Виховувати дисципліну, уважність та свідоме ставлення до правил.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка (за наявності), мати.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Оголошення теми.
2. Теоретичний блок: Правила та Жести	7 хв	Правила: Кількість гравців (6), ротація, рахунок, "три торкання", правило "сітки", правило "захисної лінії". Жести суддів: показати та пояснити жести "вихід м'яча", "торкання сітки", "подвійне торкання".
3. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (500–600 м). Чергування з пересуванням приставними кроками (спеціальна волейбольна хода).
4. Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ)	5 хв	Динамічний розігрів: обертання в суглобах (особливо плечі та кисті), нахили тулуба.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Спеціалізовані вправи з волейбольним м'ячем (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Розвиток відчуття м'яча	5 хв	Перекидання м'яча між руками, обертання м'яча навколо тіла, "вісімка" між ногами.
б) Імітація прийому знизу	5 хв	Вправи на кидання і ловлю м'яча з фіксацією рук у "замку" (стійка для прийому).
в) Імітація передачі зверху	5 хв	Кидання м'яча вгору та ловля його над головою "трикутником" з пальців.
г) Імітація подачі	5 хв	Імітація подачі знизу та подачі зверху (рука пряма, удар по м'ячу).

2. Вправи з волейбольним м'ячем (робота в парах) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Передача м'яча в парах (руками)	10 хв	Кидки і ловля м'яча з відстані 3-4 м. Акцент на точність (щоб м'яч не падав).
б) Передача м'яча в парах (через сітку)	10 хв	Кидки м'яча через сітку (умовну або справжню) з фіксацією м'яча партнером. Робота над траєкторією.

3. Вправи для різних груп м'язів (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс ЗФП (цільові):	10 хв	2 кола, відпочинок 30 сек.
Присідання (15 разів), Віджимання від стіни/підлоги (10-15 разів), Планка (45 сек).		

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка кистей, передпліччя та плечей.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи зрозумілі правила гри? Аналіз помилок у роботі з м'ячем. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Повторити основні жести суддів та відпрацювати імітацію прийому м'яча знизу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 3

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Коротка передача (зверху та знизу). Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Закріпити навички виконання спеціалізованої волейбольної розминки.
    - Вдосконалити техніку виконання коротких передач м'яча зверху та знизу на місці та в русі.
2. Розвивальна:
    - Розвивати спеціальну витривалість, вибухову силу ніг (стрибучість) та координацію в роботі з м'ячем.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, точність та дисципліну під час виконання технічних елементів.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка (за потреби), мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (500-600 м). Чергування з приставними кроками, бігом спиною вперед.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	12 хв	А) Загальний розігрів. Б) Спеціалізований (плечі, кисті): обертання в плечах, обертання кистей, імітація "замка" для прийому знизу. В) Розігрів ніг: випади, динамічні присідання, 5-7 легких вистрибувань.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Коротка передача м'яча (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Передача м'яча зверху (на місці)	10 хв	В парах, 3-4 м. Акцент на роботі ніг та кисті ("м'яке" виштовхування). Передача м'яча на рівні голови партнера (коротка дистанція).
б) Передача м'яча знизу (на місці)	10 хв	В парах, 3-4 м. Акцент на фіксації рук у "замку", амортизації ногами та роботі плечима (руки прямі).
в) Передача м'яча в русі	10 хв	Пересування приставними кроками вздовж сітки (або умовної лінії), виконуючи коротку передачу партнеру. Зміна ролі: передаючий / приймаючий.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45-60 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Імітація стрибка на блок/атаку.
б) Сила плечей: Віджимання від стіни або підлоги	15–20 разів	Зміцнення м'язів для подачі та атаки.
в) Корпус: Вправа "Планка"	60–90 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
г) Прес: Класичні скручування	20–25 разів	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка: Особлива увага кистям, плечам та м'язам ніг (квадрицепс).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка передача (зверху/знизу) вимагає більшої координації? Аналіз помилок під час ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію волейбольної стійки та 3 серії по 10 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 4

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Передача двома руками зверху. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Закріпити навички виконання спеціалізованої волейбольної розминки.
    - Вдосконалити техніку передачі м'яча двома руками зверху (основний спосіб) на місці, з акцентом на роботу кисті та ніг.
2. Розвивальна:
    - Розвивати загальну витривалість, координацію та відчуття м'яча.
    - Підвищувати силу та стрибучість (важливі для волейболу).
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, точність та дисципліну.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з пересуванням приставними кроками та ривками на 10-15 м.
3. Розминка для волейболіста	10 хв	Спеціалізований розігрів: Плечовий пояс: обертання, махи. Кисті: обертання, згинання/розгинання. Ноги: випади, динамічні присідання, 5-7 легких вистрибувань.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Передача м'яча двома руками зверху (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Імітація передачі та робота кисті	5 хв	На місці: фіксація "трикутника" з пальців над головою. Виштовхування уявного м'яча лише пальцями.
б) Передача м'яча над собою	5 хв	Індивідуально. Забезпечити точну вертикальну траєкторію. Акцент на амортизації ногами.
в) Передача м'яча в парах (на місці)	10 хв	Відстань 3-4 м. Передача точно на партнера (на рівні обличчя). Контроль за відсутністю подвійного торкання.
г) Передача м'яча в парах (на точність)	10 хв	Відстань 6-7 м. Завдання: передача на "нападника" (імітація другого торкання). Висока траєкторія м'яча.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибучість: Стрибки з торканням сітки (або умовної висоти)	10-15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила рук/плечей: Віджимання від підлоги	12-15 разів	Зміцнення м'язів для подач.
в) Сила корпусу: Вправа "Планка"	60 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
г) Прес: Підйом тулуба з прямими ногами	15-20 разів	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка: Особлива увага зап'ястям, передпліччям та м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося забезпечити м'яке торкання м'яча? Аналіз помилок під час ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію передачі зверху (робота кисті) та 3 серії по 15 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 5

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Удосконалити техніку передачі м'яча двома руками зверху в різних ігрових ситуаціях (після переміщення, на точність).
   - Закріпити навички виконання ЗФП для волейболістів.
2. Розвивальна:
   - Розвивати точність, просторову орієнтацію та швидкісно-силові якості (стрибучість та сила плечей).
3. Виховна:
   - Виховувати концентрацію, взаємодію в парі та відповідальне ставлення до тренувального процесу.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті та ноги. Динамічна розтяжка. Імітація: 5-7 передач зверху над собою.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Удосконалення передачі двома руками зверху (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Передача м'яча після пересування	10 хв	В парах, 4-5 м. Приймаючий робить ривок (2-3 кроки) у вказаному напрямку, зупиняється і

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
		виконує передачу. Акцент на своєчасний вихід під м'яч та правильну стійку.
б) Передача м'яча на точність	10 хв	В парах, через сітку. Передача м'яча на певну зону (наприклад, 2-га або 4-та зона). Контроль: висота траєкторії та м'якість торкання.
в) Передача м'яча в стрибку (імітація зв'язуючого)	10 хв	В парах або біля стіни. Кинути м'яч вгору, зробити стрибок і виконати передачу у найвищій точці. Розвиток сили ніг та координації.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Стрибки з діставанням високої мітки	10–12 разів	Розвиток вертикальної стрибучості.
б) Сила рук/плечей: Віджимання від підлоги	15–20 разів	Зміцнення м'язів для передач і подач.
в) Динамічний прес: Підйом тулуба з поворотом	20 разів	Зміцнення косих м'язів живота (важливо для бічних рухів).
г) Стабілізація: Планка з піднятою рукою	30 сек на кожну руку	Утримання рівноваги.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка: Особлива увага м'язам спини та задній поверхні стегна.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які помилки залишаються при передачі в русі? Аналіз виконання стрибкових вправ. Визначення кращої пари у передачах.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію передачі зверху та 3 серії по 15 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 6

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку передачі м'яча двома руками знизу на місці та в русі.
    - Закріпити навички виконання спеціалізованої волейбольної розминки.
2. Розвивальна:
    - Розвивати спритність, координацію та силову витривалість м'язів ніг і корпусу.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, точність та дисципліну.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (фіксація рук при прийомі знизу).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста	10 хв	Спеціалізований розігрів: Кисті та передпліччя: обертання, стискання кулаків, імітація "замка" для прийому. Ноги: випади, динамічні присідання, 5-7 вистрибувань.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Передача двома руками знизу (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Імітація прийому знизу та робота ніг	5 хв	На місці: фіксація прямих рук (замок). Виконання напівприсідів (амортизація) з виносом рук під кутом.
б) Прийом м'яча над собою	5 хв	Індивідуально. Кинути м'яч вгору, виконати прийом знизу над собою. Акцент: на м'яке "виштовхування" тілом.
в) Передача м'яча в парах (на місці)	10 хв	Відстань 3-4 м. Передача знизу партнеру. Контроль: руки в момент торкання прямі та нерухомі; працюють ноги та корпус.
г) Передача м'яча в русі	10 хв	В парах. Приймаючий робить ривок, виходить під м'яч та виконує передачу. Акцент: на своєчасне переміщення та прийом м'яча перед собою.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибучість: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила корпусу: Вправа "Планка"	60 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
в) Сила рук/плечей: Віджимання від підлоги (класичні/з колін)	12–15 разів	Зміцнення м'язів для подачі та прийому.
г) Прес: Бічні скручування (косі м'язи)	15–20 разів на кожну сторону	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага зап'ястям та передпліччям після роботи з м'ячем, а також м'язам ніг.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося уникнути згинання рук у ліктях під час прийому? Аналіз помилок під час ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію прийому м'яча знизу (з фіксацією "замка") та 3 серії по 15 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 7

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна: Вдосконалити техніку передачі м'яча двома руками знизу (прийом м'яча) на місці та в русі.
2. Розвивальна: Розвивати спритність, координацію та силову витривалість м'язів ніг і корпусу.
3. Виховна: Виховувати концентрацію та точність у роботі з м'ячем.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (фіксація рук при прийомі знизу).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста	10 хв	Спеціалізований розігрів: Кисті та передпліччя: обертання, стискання кулаків, імітація "замка" для прийому. Ноги: випади, динамічні присідання, 5-7 вистрибувань.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Передача двома руками знизу (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Імітація прийому та робота ніг	5 хв	На місці: фіксація прямих рук ("замок"). Виконання напівприсідів (амортизація) з виносом рук під кутом.
б) Прийом м'яча над собою	5 хв	Індивідуально. Кинути м'яч вгору, виконати прийом знизу над собою. Акцент: на м'яке "виштовхування" тілом.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Передача м'яча в парах (на місці)	10 хв	Відстань 3-4 м. Передача знизу партнеру. Контроль: руки в момент торкання прямі та нерухомі; працюють ноги та корпус.
г) Передача м'яча в русі	10 хв	В парах. Приймаючий робить ривок, виходить під м'яч та виконує передачу. Акцент: на своєчасне переміщення та прийом м'яча перед собою.

2. Загальна фізична підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибучість: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила корпусу: Вправа "Планка"	60 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
в) Сила рук/плечей: Віджимання від підлоги (класичні/з колін)	12–15 разів	Зміцнення м'язів для подачі та прийому.
г) Прес: Бічні скручування (косі м'язи)	15–20 разів на кожну сторону	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага зап'ястям та передпліччям після роботи з м'ячем, а також м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося уникнути згинання рук у ліктях під час прийому? Аналіз помилок під час ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати імітацію прийому м'яча знизу (з фіксацією "замка") та 3 серії по 15 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 8

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Ознайомити з технікою падіння (перекату) для прийому важких м'ячів у захисті.
    - Закріпити навички, отримані на попередніх заняттях, в умовах навчальної гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати сміливість, реакцію та швидкість переміщення на майданчику.
    - Зміцнювати м'язи корпусу та кінцівок через ЗФП.
3. Виховна:
    - Виховувати командний дух, ігрову дисципліну та готовність до боротьби за кожен м'яч.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, мати (для відпрацювання падіння).

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага безпеці при падіннях).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (до 500 м). Чергування з прискоренням та бігом спиною вперед.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	12 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на суглобах плечей, кистей та гомілкостопа. Динамічна розтяжка. Імітація захисної стійки та 5-7 ривків із падінням на коліно.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Техніка падіння та гра в захисті (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ознайомлення з падінням (Перекат)	5 хв	Пояснення та показ правильної техніки перекату (з плеча на спину) на матах.
б) Відпрацювання перекату з місця	5 хв	Стоячи на колінах, перехід у падіння (перекат) на мат. Відпрацювання групування та точки торкання м'яча (кисть, передпліччя).
в) Падіння після переміщення	10 хв	В парах, біля сітки. Партнер кидає м'яч трохи вбік/вперед. Гравець робить ривок (1-2 кроки) та виконує прийом у падінні (перекатом). Використовувати мати.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Стрибки "боксер" (на місці)	45 сек	Швидкість і витривалість ніг.
б) Корпус/Спина: Гіперекстензія (на животі, руки за головою)	15–20 разів	Зміцнення м'язів, важливих при падіннях.
в) Прес/Швидкість: Підйом колін у планці	30 сек	Швидкість і стабілізація.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра 6х6 або 3х3 (залежно від кількості). Акцент на використанні передачі зверху/знизу та спроби використання падіння в захисті (за можливості).

II. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Розтяжка: Особлива увага м'язам спини та шиї після падінь і м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося подолати страх перед падінням? Аналіз типових помилок під час гри (передачі, переміщення).

Домашнє завдання: Повторити імітацію падіння (перекату) на м'якій поверхні (килим, ковдра) та 3 серії по 15 повторень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 9

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Ознайомити з базовою технікою падіння (перекату) для прийому м'ячів у захисті з акцентом на безпеку.
    - Вдосконалити техніку передач (знизу/зверху) в умовах навчальної гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати сміливість, швидкість реакції та координацію при екстремальних прийомах м'яча.
    - Зміцнювати м'язи корпусу та ніг через ЗФП.
3. Виховна:
    - Виховувати командний дух, ігрову дисципліну та готовність до боротьби за кожен м'яч.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, мати (обов'язково).

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ при падіннях та при роботі на матах.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на суглобах плечей, кистей та гомілкостопа. Динамічна розтяжка. Імітація захисної стійки та 5-7 ривків із падінням на одне коліно.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Гра в захисті: прийом м'яча в падінні (ознайомлення) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ознайомлення з перекатом (на матах)	5 хв	Пояснення та показ правильної техніки перекату: *групування тіла, перекат через плече на спину*. Відпрацювання з положення напівприсіду.
б) Відпрацювання перекату з місця	5 хв	Стоячи на колінах (або з низького присіду), перехід у падіння (перекат) на мат. Акцент на контроль падіння та м'який перекат.
в) Прийом м'яча в падінні (подача)	10 хв	В парах, на матах. Партнер кидає м'яч *біля* гравця. Гравець робить крок, виконує прийом знизу, *після чого* переходить у падіння (перекат). Акцент: на правильний *вихід* під м'яч перед падінням.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Корпус/Спина: Гіперекстензія ("Човник")	15 разів	Зміцнення м'язів, що захищають хребет.
в) Прес/Стабілізація: Вправа "Планка"	60 секунд	Утримання стабільної позиції.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра за спрощеними правилами (за потреби). Завдання: Застосовувати техніку прийому знизу/зверху. Заохочувати спроби падіння при екстремальних ситуаціях.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам спини та шиї після падінь і м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які відчуття були під час падіння? Аналіз помилок під час навчальної гри. Оцінка дисципліни.

Домашнє завдання: Повторити імітацію падіння (перекату) на м'якій поверхні (килим) та 3 серії по 15 повторень гіперекстензії.

Конспект заняття з фізичного виховання № 10

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Ознайомити з роллю, функціями та обмеженнями гравця ліберо.
    - Закріпити навички, отримані на попередніх заняттях, в умовах навчальної гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати швидкість реакції, витривалість та спритність, необхідні для захисника.
    - Покращити загальну фізичну підготовленість (ЗФП), особливо стрибучість та силу корпусу.
3. Виховна:
    - Виховувати командний дух, ігрову дисципліну та розуміння важливості спеціалізації гравців.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті (для передач) та коліна/гомілкостоп (для стрибків/ривків). Динамічна розтяжка.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Теоретичний/Тактичний блок: Гравець ліберо (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Роль ліберо у волейболі	10 хв	Пояснення: Ліберо — гравець оборони, спеціалізується на прийомі подач та захисних діях. Правила: Не може подавати, атакувати з передньої лінії, блокувати. Завжди носить контрастну форму. Тактика: Розбір зон, де повинен грати ліберо.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Стрибки на тумбу/конуси (або вистрибування)	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Швидкі ноги: Біг "ялинкою" між фішками	4 рази	Розвиток швидкості переміщення у захисті.
в) Сила корпусу: Вправа "Планка" з поперемінним підняттям ноги	60 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.

3. Навчальна гра з волейболу (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра з акцентом на захист	25 хв	Гра 6х6. Умова: Визначити одного ліберо (він одягає жилет, якщо є). Завдання: Слідкувати за ротацією ліберо (замінює тільки гравців задньої лінії). Акцент: Навчальна гра на закріплення техніки прийому подачі та захисту з низької стійки.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам ніг та плечового пояса.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи відчули різницю в ролі ліберо? Аналіз виконання ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Повторити обмеження та функції ліберо. Щоденно виконувати 3 серії вправи "Планка" (по 60 секунд) для зміцнення корпусу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 11

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 1): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалити навички швидкого переміщення у захисній стійці.
   - Ознайомити з базовою тактикою захисту (вибір позиції, "читання" атаки).
2. Розвивальна:
   - Розвивати швидкість реакції, координацію та вибухову силу ніг для ривків.
3. Виховна:
   - Виховувати уважність, передбачення та командну взаємодію у захисті.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, біг із високим підйомом стегна, прискорення на 15-20 м.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті та низьку стійку. Вправи: обертання та махи рук, імітація "замка" (прийом знизу). Динамічна розтяжка.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Захист: переміщення та тактика (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання захисної стійки	5 хв	Низька стійка, ноги зігнуті, руки перед собою. Швидке переступання на місці (як "пружина").

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Спеціальні переміщення ("Ялинка")	10 хв	Переміщення приставними кроками (вправо-вліво), ривки вперед-назад з низької стійки між конусами/фішками.
в) Тактика захисту: Прийом після кидка	15 хв	В парах, біля сітки. Один кидає м'яч з лінії атаки, імітуючи напад. Інший швидким кроком переміщується до м'яча і виконує прийом знизу. Акцент: на "читання" напрямку кидка та низьку позицію.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Вибухова сила ніг: Стрибки "боксер" (на місці)	45 сек	На швидкість, розвиток реактивності.
б) Корпус: Планка з переходом на передпліччя	15 разів	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
в) Спина: Гіперекстензія	15–20 разів	Зміцнення м'язів для захисту.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра з акцентом на захист	15 хв	Гра 6х6 (або 3х3). Завдання: Максимально використовувати швидкі переміщення та низьку стійку при прийомі м'яча. Спроба атакувати лише після трьох торкань.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам ніг, спини та гомілкостопа.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які зони захисту найскладніші? Оцінка взаємодії в парах. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Повторити 3 серії по 15 вистрибувань. Відпрацьовувати "пружинисту" стійку та швидкі переступи.

Конспект заняття з фізичного виховання № 12

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Захист (частина 2): переміщення і тактика захисту. Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Закріпити навички швидкого переміщення у захисній стійці.
   - Вдосконалити навички роботи в захисті за тактичними схемами ("кутом" або "лінією").
2. Розвивальна:
   - Розвивати швидкість реакції, взаємодію та координацію при роботі в зоні захисту.
3. Виховна:
   - Виховувати командну відповідальність, уважність та дисципліну при виконанні тактичних завдань.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: спеціальні волейбольні переміщення (приставні кроки, ривки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті та низьку стійку. Вправи: обертання та махи рук. Динамічна розтяжка. Імітація захисних ривків з переміщенням.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Захист: тактичні схеми (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Переміщення у захисній стійці	5 хв	Швидке пересування приставними кроками в зоні захисту (зони 1, 5, 6) за командою.
б) Тактика захисту "Кутом"	10 хв	Пояснення: Захист, при якому гравець зони 6 стоїть далі за гравців зон 1 і 5. Відпрацювання: напад виконується з 4 зони, захисники займають позиції.
в) Тактика захисту "Лінією"	10 хв	Пояснення: Захист, при якому гравці задньої лінії розташовані приблизно по прямій. Відпрацювання: напад виконується з 2 зони, захисники займають позиції.
г) Прийом після накидання м'яча	5 хв	Умовна гра 3х3 (задня лінія). Тренер накидає м'ячі в різні зони. Завдання: забезпечити обов'язковий прийом та передачу м'яча в 3-тю зону.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Швидкість: "Човник" 5х5 м (ривки з низької стійки)	3 рази	Максимальна швидкість.
б) Сила ніг: Випади (на місці)	12–15 разів на кожну ногу	
в) Корпус: Планка з піднятою ногою	30 сек на кожну ногу	

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра з акцентом на захист	15 хв	Гра 6х6. Завдання: Свідомо застосовувати обрану тактичну схему захисту. Звертати увагу на взаємодію гравців задньої лінії.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам ніг, спини та гомілкостопа.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка тактична схема була ефективнішою? Аналіз ігрових помилок. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Накреслити схеми захисту "кутом" та "лінією" та відпрацювати 5-7 імітацій переміщень у цих схемах.

Конспект заняття з фізичного виховання № 13

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 1). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вивчити правила прийому м'яча та освоїти базову техніку подачі (знизу).
    - Ознайомити з елементарною тактикою подачі (націлювання на гравця/зону).
2. Розвивальна:
    - Розвивати точність, силу удару (подача) та відчуття м'яча.
    - Підвищувати загальну фізичну підготовленість (ЗФП).
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, ігрову дисципліну та відповідальність за виконання елемента.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка, конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті (для удару) та низьку стійку (для прийому). Імітація подачі. Динамічна розтяжка.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Подача та Прийом (Частина 1) (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Повторення правил прийому	5 хв	Пояснення: Три торкання, не можна ловити, не можна двічі торкатися поспіль. Розбір W-формації прийому подачі.
б) Подача знизу (техніка)	10 хв	Індивідуально, біля стіни або в парах. Техніка: м'яч на витягнутій руці, удар прямою рукою/кулаком, вага тіла переноситься на ударну ногу. Акцент на точність контакту.
в) Тактика подачі (націлювання)	10 хв	В групах по 3-4 особи через сітку. Подача знизу націлюється на фішку (зони 1, 5, 6) або на найслабшого гравця (умовно). Контроль: потрапляння в задану зону.
г) Прийом подачі знизу	5 хв	В групах. Один подає знизу (з відстані 6-7 м), інші відпрацьовують прийом знизу та передачу в 3-тю зону.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила плечей: Віджимання від стіни/підлоги	15 разів	Зміцнення м'язів для подачі.
в) Корпус/Прес: Вправа "Планка"	60 секунд	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра 6х6 (або 3х3). Обов'язкова умова: Подачі виконуються тільки знизу. Завдання: Свідомо націлювати подачу та правильно приймати м'яч у низькій стійці.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу та м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка подача була найточнішою? Аналіз помилок під час ЗФП та гри. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій подачі знизу. Повторити W-формацію прийому.

Конспект заняття з фізичного виховання № 14

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 2). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку прийому подачі (знизу/зверху) та подачі (зверху).
    - Вивчити складну тактику подачі (подача на "стик", на ліберо).
2. Розвивальна:
    - Розвивати точність, силу та витривалість при подачі.
    - Покращити координацію та швидкість переміщення при прийомі.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, рішучість та ігрову дисципліну.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка, конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки) у захисній стійці.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті (для подачі зверху). Динамічна розтяжка. Імітація подачі (знизу та зверху).

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Подача та Прийом (Частина 2) (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Подача зверху (техніка)	10 хв	Індивідуально. Кидок м'яча, замах та удар відкритою долонею по центру м'яча. Акцент на висоту підкидання та точність контакту.
б) Тактика подачі: На "стик" та "Ліберо"	10 хв	В групах по 3-4 особи через сітку. Подача націлюється: 1) на межу двох зон/гравців ("стик"); 2) на ліберо (щоб збити його прийом). Виконувати подачу знизу/зверху. Контроль: потрапляння в цільову зону.
в) Прийом силової подачі	10 хв	В групах. Один гравець подає сильно (по можливості зверху), інші відпрацьовують прийом знизу та передачу на зв'язку. Акцент: на низьку стійку та гасіння швидкості м'яча.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Сила плечей: Віджимання від підлоги	15–20 разів	Зміцнення м'язів для подачі.
б) Стрибучість: Стрибки "боксер"	45 секунд	Витривалість ніг.
в) Корпус/Прес: Бічні скручування	15–20 разів на кожну сторону	Зміцнення косих м'язів.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра 6х6 (або 3х3). Обов'язкова умова: Подачі виконуються по черзі знизу та зверху. Завдання: Свідомо націлювати подачу на слабкі зони суперника та якісно приймати подачу.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу та м'язам ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка подача була ефективнішою – на "стик" чи на ліберо? Аналіз виконання ЗФП та гри. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій подачі зверху. Повторити правила прийому.

Конспект заняття з фізичного виховання № 15

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Правила прийому і тактика подачі (частина 3). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Систематизувати та закріпити навички виконання подачі (знизу/зверху) та прийому.
    - Вивчити комплексну тактику подачі (серія, чергування, подача на емоційно слабкого гравця).
2. Розвивальна:
    - Розвивати точність, силу та витривалість при багаторазовому виконанні подач.
    - Покращити психологічну стійкість в умовах прийому складної подачі.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, рішучість та ігрову відповідальність за початок ігрового епізоду (подача/прийом).

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), сітка, конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки та зупинки), імітація прийому з низької стійки.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті (ротація, махи) та низьку стійку (динамічні присідання, випади). Імітація подачі.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Подача та Прийом (Частина 3) (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання серії подач	10 хв	Індивідуально, через сітку. Гравець виконує 5-7 подач поспіль. Завдання: Максимально чергувати подачі за напрямком (лінія, діагональ) та силою (сильна/м'яка).
б) Прийом подачі з переходом на зв'язку	10 хв	В групах по 3 гравці. Один подає (з акцентом на "стик" або ліберо). Двоє інших відпрацьовують прийом (гравець 1) і точну передачу (гравець 2) в 3-тю зону. Акцент: якість передачі після прийому.
в) Тактика подачі: На "ейс" і "емоційного гравця"	10 хв	Умовна гра 4х4. Тренер визначає умовного "емоційного" або "слабкого" гравця. Завдання для подаючих: Свідомо націлювати подачі на цього гравця, щоб створити психологічний тиск.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Швидкість переміщення: Біг "ялинкою" (човник) 5х5 м	3 рази	Розвиток вибухової швидкості для захисту.
б) Сила плечей: Жим м'яча (або гантелі) лежачи	15 разів	Зміцнення м'язів для силової подачі.
в) Корпус: Планка з обертанням (бічна планка)	12 разів на кожну сторону	Зміцнення ротаційної сили.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра 6х6. Завдання: Грати на рахунок. Акцент: Намагатися виконати тактично складну подачу та забезпечити якісний прийом, що дозволяє атакувати.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу, м'язам спини та гомілкостопа.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося виконати серію складних подач? Аналіз якості прийому в умовах тиску. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій подачі (чергуючи верхню та нижню). Повторити правила та тактичні схеми.

Конспект заняття з фізичного виховання № 16

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар (частина 1). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Ознайомити з технікою прямого нападаючого удару: фаза розбігу та стрибка.
    - Почати відпрацювання імітації удару на місці та з одного кроку.
2. Розвивальна:
    - Розвивати вибухову силу ніг (стрибучість), координацію та швидкість реакції.
    - Зміцнювати м'язи плечового пояса та корпусу.
3. Виховна:
    - Виховувати рішучість, сміливість та концентрацію при виконанні складного елемента.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (по можливості з мотузкою), сітка (висока), конуси.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага безпеці при стрибках та приземленні).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки, зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс (махи, обертання, "млин") та гомілкостоп (ротація, стрибки на місці). Динамічна розтяжка. Імітація стрибка "ножиці".

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Атака: Прямий нападаючий удар (Частина 1) (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вивчення фази розбігу та стрибка	10 хв	Пояснення: Три- або чотирикроковий розбіг. Акцент на заключному кроці (гальмування/замах) та одночасному відштовхуванні двома ногами. Імітація розбігу без стрибка, потім зі стрибком.
б) Імітація удару на місці	10 хв	Пояснення: Фаза замаху (лук, рука за головою) та удару (хльост кистю). Імітація удару, стоячи на землі. Акцент на розкриття плеча та роботу кисті.
в) Імітація удару з одного кроку та зі стрибка	10 хв	Виконання стрибка та імітація удару: спочатку з одного кроку (для координації), потім з повного розбігу (без м'яча) вздовж сітки. Контроль: правильне приземлення (на зігнуті ноги).

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з глибокого присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила плечей: Віджимання від підлоги	15 разів	Зміцнення ударної руки.
в) Корпус/Прес: Вправа "Велосипед"	20 разів на кожну сторону	Зміцнення м'язів, що беруть участь у ротації при ударі.

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	15 хв	Гра 6х6. Акцент: Після прийому/передачі гравці передньої лінії можуть спробувати (за можливості) виконати імітацію або легкий нападаючий удар (не подача).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу, квадріцепсам (м'язам ніг) та сідницям.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які фази удару найскладніші? Аналіз виконання ЗФП. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій розбігу та стрибка з правильним замахом.

Конспект заняття з фізичного виховання № 17

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атакуючі дії (частина 2). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалити техніку прямого нападаючого удару: фаза контакту з м'ячем (хльост кистю) та прицілювання.
   - Почати відпрацьовувати координацію нападаючого удару з передачею (пасом) від партнера.
2. Розвивальна:
   - Розвивати вибухову силу ніг (стрибучість), відчуття м'яча та координацію "руки-ноги-м'яч".
3. Виховна:
   - Виховувати сміливість, цілеспрямованість та командну взаємодію між нападаючим і зв'язуючим.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага безпеці при стрибках та приземленні).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки, зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс (махи, обертання, "млин") та м'язи ніг (динамічна розтяжка). Імітація нападаючого удару з акцентом на хльост кистю.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Атакуючі дії: Прямий нападаючий удар (Частина 2) (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Удар по нерухомому м'ячу (із землі/мотузки)	5 хв	Ударна група відпрацьовує: розбіг, стрибок, удар по підвішеному м'ячу. Акцент: на найвищу точку удару та роботу кисті (закручування).
б) Удар по м'ячу з накиданням партнера	10 хв	В парах, біля сітки (4-та зона). Партнер накидає м'яч у найвищу точку. Гравець виконує нападаючий удар з повного розбігу. Контроль: точність удару та приземлення.
в) Удар по м'ячу після передачі від зв'язуючого	10 хв	В трійках (Прийом-Передача-Удар). Гравець "зв'язки" виконує точну другу передачу. Нападаючий виконує удар з розбігу. Завдання: узгодження часу стрибка нападаючого з траєкторією пасу.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Стрибки з обтяженням (або без)	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила плечей: Виконання "викидів" (імітація удару) з легкими гантелями	15–20 разів	На швидкість удару.
в) Корпус/Спина: Гіперекстензія ("Човник")	15 разів	Зміцнення м'язів, що забезпечують стабілізацію в повітрі.

3. Навчальна гра з волейболу (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	10 хв	Гра 6х6. Акцент: Намагатися провести атаку (третє торкання) нападаючим ударом згідно з вивченою технікою. Дозволяється легкий накид замість удару.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу, квадріцепсам та м'язам спини.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося скоординувати стрибок і пас? Аналіз якості удару. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій розбігу та стрибка. Повторити вправи на зміцнення м'язів плечей та корпусу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 18

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Розминка для волейболіста. Атака. Прямий нападаючий удар (частина 3). Загальна фізична підготовка для волейболіста. Навчальна гра з волейболу.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Закріпити та вдосконалити техніку виконання прямого нападаючого удару в комплексі (розбіг-стрибок-удар).
   - Навчити прицілюванню (спрямовуванню м'яча) та узгодженню дій із зв'язуючим в умовах, наближених до ігрових.
2. Розвивальна:
   - Розвивати вибухову силу ніг, координацію та просторову орієнтацію під час стрибка.
3. Виховна:
   - Виховувати наполегливість, точність та командну взаємодію (нападаючий – зв'язуючий).

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки (для позначення зон).

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (правильне приземлення, контроль за м'ячем).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: біг приставними кроками, спеціальні волейбольні переміщення (ривки, зупинки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	10 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс (махи, обертання, "млин"), гомілкостоп (ротація) та вистрибування (5–7 разів). Імітація нападаючого удару з повного розбігу.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Атака: Прямий нападаючий удар (Частина 3) (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Удар з акцентом на кисть та прицілювання	10 хв	В парах, біля сітки. Партнер накидає м'яч. Нападаючий з розбігу виконує удар, націлюючи м'яч у позначені зони (наприклад, конус). Акцент: на активну роботу кисті (хльост, закручування м'яча).
б) Удар після передачі від зв'язуючого (з 4-ї зони)	10 хв	В трійках (Прийом-Передача-Удар). Гравець-зв'язуючий виконує високу (або швидку) передачу. Нападаючий виконує удар з розбігу. Контроль: своєчасний стрибок та точний контакт із м'ячем.
в) Удар по м'ячу через умовний блок	5 хв	Умовна гра 2х2. Нападник атакує, зв'язуючий робить пас. Два гравці на іншій стороні імітують блок. Завдання: навчитися бити в обхід блоку або від рук блокуючого.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з високим підйомом колін	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Корпус/Прес: Планка з торканням плеча	15 разів на кожну руку	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
в) Сила плечей: Віджимання з вибуховим відштовхуванням	10–12 разів	На розвиток сили удару.

3. Навчальна гра з волейболу (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	10 хв	Гра 6х6. Акцент: Обов'язкова атака нападаючим ударом з передньої лінії (якщо є можливість). Заохочувати спроби прицільного удару (на лінію, у зону 1 або 5).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага плечовому поясу (розтяжка трицепса, дельти), м'язам спини та квадріцепсам.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося спрямувати м'яч у потрібну зону? Аналіз координації атаки. Підведення підсумків вивчення нападаючого удару.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10-15 імітацій розбігу та стрибка з акцентом на фінальний хльост кистю. Повторити вправи на зміцнення м'язів плечей та корпусу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 19-20

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Контроль технічної підготовленості студентів:

1. Тестування з теоретичної частини.
2. Тестування з практичної частини (передача м’яча над собою зверху, передача м’яча над собою знизу, подача м’яча).

Мета заняття

Оцінити рівень засвоєння студентами теоретичного матеріалу, а також рівень володіння базовими технічними елементами волейболу (передача, подача).

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі (за кількістю студентів/груп), сітка, секундоміри, бланки для теоретичного тестування, конуси/фішки (для позначення зон подачі).

I. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка спортивної форми. Нагадування ТБ. Оголошення плану контрольного заняття та критеріїв оцінювання.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з переміщеннями приставними кроками.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	7 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на кисті, плечі, ліктьові суглоби, пальці (для передач) та коліна/гомілкостоп. Динамічна розтяжка.

II. Основна частина (55 хвилин)

А. Теоретичне тестування (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Тестування з теоретичної частини	15 хв	Форма: Письмове тестування (10–15 запитань) або усне опитування. Теми: Правила гри (рахунок, ротація, торкання), розміри майданчика, функції гравців (ліберо, зв'язуючий), фази нападаючого удару.

Б. Практичне тестування (40 хв)

Випробування проводяться групами, поки одна група виконує тест, інша забезпечує м'ячами або відпочиває.

1. Передача м’яча над собою зверху (15 хв)

Зміст тесту	Критерії оцінювання (Оцінка "5" / "4" / "3")	Організаційно-методичні вказівки
Виконання: Передача м'яча над собою в безперервному режимі. Завдання: виконати максимально можливу кількість передач без помилок.	"5" (Відмінно): > 20 безперервних передач. Техніка ідеальна (робота пальців, відсутність ударів).	Техніка: Виконувати стоячи, без значного відхилення від початкового місця (до 1 м). М'яч має підніматися на висоту не менше 1 м.
	"4" (Добре): 15–20 безперервних передач. Допускаються невеликі технічні похибки (жорсткий дотик).	Помилки: Удар м'яча, ловля м'яча, рух на місці більше 1 м.
	"3" (Задовільно): 8–14 безперервних передач. Техніка нестійка.	

2. Передача м’яча над собою знизу (10 хв)

Зміст тесту	Критерії оцінювання (Оцінка "5" / "4" / "3")	Організаційно-методичні вказівки
Виконання: Передача м'яча над собою в безперервному режимі (якщо м'яч упав – повтор).	"5" (Відмінно): > 15 безперервних передач. Техніка правильна (прямі руки, робота ніг).	Техніка: Виконувати стоячи, руки прямі, м'яч торкається передпліччя. М'яч має підніматися на висоту не менше 1 м.
	"4" (Добре): 10–14 безперервних передач. Допускаються невеликі технічні похибки.	
	"3" (Задовільно): 5–9 безперервних передач.	

3. Подача м’яча (15 хв)

Зміст тесту	Критерії оцінювання (Оцінка "5" / "4" / "3")	Організаційно-методичні вказівки
Виконання: Виконати 10 подач (на вибір – знизу або зверху) з-за лицьової лінії у протилежний майданчик.	"5" (Відмінно): 8–10 влучних подач у межах ігрового майданчика. Техніка правильна.	Техніка: Оцінюється техніка виконання (замах, удар, перенесення ваги) та точність (влучення в межі майданчика).
	"4" (Добре): 6–7 влучних подач. Допускаються незначні технічні похибки.	Влучання: Подача, що влучила в лінію, зараховується як влучання. Подача, що не перелетіла сітку або вийшла за межі, не зараховується.
	"3" (Задовільно): 4–5 влучних подач. Техніка нестійка.	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Легка статична розтяжка м'язів плечового пояса та ніг.
2. Підсумки заняття	5 хв	Шикування. Оголошення попередніх результатів контролю. Загальний аналіз типових помилок, допущених при виконанні практичних елементів.

Зауваження: Фінальна оцінка виставляється за сумою балів (теоретична частина + практичні елементи).

Конспект заняття з фізичного виховання № 21

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Систематизувати та закріпити всі вивчені технічні елементи (передачі, прийом, подача, атака) в умовах навчальної гри.
    - Навчити гравців застосовувати тактичні схеми (захист, атака) під час гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати ігрову витривалість, швидкість реакції та комплексну координацію рухів.
    - Покращити загальну фізичну підготовленість (ЗФП).
3. Виховна:
    - Виховувати командний дух, взаємопідтримку та дисципліну під час ігрового процесу.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, конуси/фішки.

I. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ. Оголошення правил і умов навчальної гри.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (до 500 м). Чергування з прискореннями та спеціальними волейбольними переміщеннями.
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	7 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті та м'язи ніг. Динамічна розтяжка. Імітація основних елементів (прийом знизу, передача зверху).

II. Основна частина (60 хвилин)

1. Навчальна гра з волейболу (40 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра 6х6	40 хв	Гра на рахунок за спрощеними правилами (до 15 або 25 очок). Завдання: Застосовувати правила ротації, використовувати три торкання та намагатися проводити атаку нападаючим ударом або обманним рухом.
Корекція та паузи	Під час пауз	Тренер втручається, щоб вказати на типові помилки (позиціонування, вибір передачі, тактика захисту) та одразу ж їх відпрацювати (5–10 секунд).

2. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) для волейболіста (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибучість: Стрибки на тумбу/лавку (або вистрибування)	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Сила плечей: Швидкі віджимання	15–20 разів	На розвиток сили удару.
в) Корпус: Вправа "Альпініст" (рух колінами до грудей у планці)	45 секунд	На витривалість та швидкість корпусу.
г) Прес: Підйом прямих ніг лежачи	15 разів	Зміцнення нижньої частини преса.

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: Особлива увага м'язам ніг (квадріцепси, біцепси стегна) та плечовому поясу.
2. Підсумки заняття	У процесі	Аналіз ігрового процесу. Визначення кращого гравця/команди. Обговорення помилок та успіхів. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії ЗФП (вправи на стрибучість та корпус) та 10 хвилин імітації передач.

Конспект заняття з фізичного виховання № 22-23

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Суддівство. Навчальна гра з волейболу. Загальна фізична підготовка для волейболіста.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вивчити основні правила та обов'язки суддівства (жести, ведення рахунку).
    - Застосувати всі вивчені технічні та тактичні елементи в умовах навчальної гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати уважність, об'єктивність та відповідальність при виконанні суддівських функцій.
    - Покращити ігрову витривалість та ЗФП.
3. Виховна:
    - Виховувати повагу до правил, дисципліну та чесну гру (Fair Play).

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, свисток, протокол гри (або бланк для ведення рахунку).

І. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг. Чергування з прискореннями та волейбольними переміщеннями (кроки, ривки).
3. Розминка для волейболіста (ЗРВ)	7 хв	Спеціалізований розігрів: Акцент на плечовий пояс, кисті, гомілкостоп. Динамічна розтяжка. Імітація основних елементів (подача, передача, блок).

ІІ. Основна частина (60 хвилин)

1. Суддівство (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вивчення основних суддівських жестів	5 хв	Теорія: Показ та пояснення основних жестів першого судді (дозвіл на подачу, вихід за межі, аут, торкання сітки, торкання блоку).
б) Практичне відпрацювання жестів	5 хв	Практика: Студенти по черзі виконують роль судді та імітують жести на команди викладача.
в) Ротація суддівських обов'язків	5 хв	Практика: Визначення порядку виконання обов'язків (перший суддя, другий суддя, секретар).

2. Навчальна гра з волейболу (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра 6х6	30 хв	Гра на рахунок. Команда ділиться на групи: дві команди грають, одна група виконує суддівство.
Контроль:	Протягом гри	Гравець, що виконує роль першого судді, повинен чітко та впевнено показувати жести та фіксувати помилки. Оцінюється якість суддівства.
Зміна ролей:	Після закінчення партії	Група, яка грала, стає суддями. Команда, яка судила, починає грати.

3. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) для волейболіста (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Інтервальне тренування:	15 хв	Виконати 3-4 цикли.
а) Ривки з імітацією падіння	10 ривків	Ривок до фішки (3 м), падіння та прийом (як у захисті), швидкий підйом та повернення.
б) Вистрибування з м'ячем (імітація блоку)	15–20 разів	З двома руками в найвищу точку, м'яч у руках для обтяження.
в) Корпус: Вправа "Ножиці"	40–60 секунд	На витривалість м'язів живота.

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: Особлива увага м'язам ніг та плечового пояса.
2. Підсумки заняття	У процесі	Обговорення: Чи було легко/складно судити? Які основні помилки були допущені в ЗФП та грі?

Домашнє завдання: Повторити 10 основних суддівських жестів волейболу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 24

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Підготовка до державного тестування (Біг). Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток швидкості. Біг на короткі дистанції 30, 60, 100 м. Рухлива гра «Лапта». ЗФП.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Закріпити техніку спеціально-бігових вправ (СБВ).
   - Ознайомити з технікою низького старту та фазами бігу на короткі дистанції.
2. Розвивальна:
   - Розвивати вибухову швидкість, швидкісну витривалість та координацію рухів.
   - Покращити загальну фізичну підготовленість (ЗФП).
3. Виховна:
   - Виховувати рішучість, дисциплінованість та вольові якості при роботі на швидкість.

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон.

Інвентар

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, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага при бігу на швидкість та рухливій грі).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з ходьбою.
3. Розминка (ЗРВ)	10 хв	Динамічна розтяжка: Нахили, махи ногами, ротаційні вправи для корпусу. Акцент на м'язи ніг, поперек та плечовий пояс.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Розвиток швидкості та СБВ (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Спеціально-бігові вправи (СБВ)	10 хв (3х40 м)	Виконання з акцентом на техніку: 1. Біг з високим підйомом стегна. 2. Захльостування гомілки назад. 3. Багатоскоки. 4. Біг стрибками (імітація фази польоту).
б) Низький старт та прискорення	5 хв	Відпрацювання: Фіксація позиції «На старт!», «Увага!». Виконання старту з вибіганням 15–20 м.
в) Біг на короткі дистанції (розвиток швидкості)	10 хв	Біг 30 м (3 рази): Максимальна швидкість. Біг 60 м (2 рази): Субмаксимальна швидкість. Акцент: на роботу рук та нахил корпусу на старті.

2. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Стрибки: Вистрибування з глибокого присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Прес: Скручування навпаки (підтягування колін до грудей лежачи)	20 разів	Зміцнення нижньої частини преса.
в) Сила ніг: Випади з обтяженням (умовно)	15 разів на кожну ногу	
г) Сила рук: Швидкі віджимання	15–20 разів	На розвиток швидкісної сили.

3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухлива гра «Лапта»	10 хв	Мета: Розвиток швидкості, уваги та метання. Нагадування правил гри. Акцент: на швидкість бігу та командну взаємодію.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Біг 100 м (легкий, відновлювальний)	2 хв	Повільний біг для заспокоєння.
2. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам задньої поверхні стегна та литковим м'язам після швидкісної роботи.
3. Підсумки заняття	3 хв	Обговорення: Які елементи СБВ були найскладнішими? Аналіз помилок при низькому старті. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії по 10 повторень СБВ та 3 серії по 15 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 25

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Спеціально-бігові вправи (СБВ). Стрибальна підготовка. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибка у довжину. Рухлива гра «Лапта». ЗФП.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Закріпити навички виконання Спеціально-бігових вправ (СБВ).
   - Ознайомити з технікою стрибка у довжину (фаза відштовхування та польоту).
2. Розвивальна:
   - Розвивати вибухову силу, стрибучість та швидкісно-силові якості.
3. Виховна:
   - Виховувати витривалість, координацію та рішучість при виконанні складних стрибкових елементів.

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон (сектор для стрибків).

Інвентар

Конуси/фішки, скакалки, 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, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага при стрибках та приземленні).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування: ходьба, біг приставними кроками, біг із захльостуванням гомілки.
3. Розминка (ЗРВ)	10 хв	Динамічна розтяжка: Нахили, махи прямими ногами. Акцент: на суглоби ніг, таза та гомілкостопа. Виконання Стрибків на скакалці (1 хв).

II. Основна частина (50 хвилин)

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) СБВ на техніку:	5 хв (2х30 м)	Виконання: Біг з високим підйомом стегна, захльостування гомілки назад. Контроль за прямим корпусом та активною роботою рук.
б) СБВ на силу та стрибучість:	10 хв (3х30 м)	Виконання: Багатоскоки (почергово на лівій/правій), "Оленячий біг" (великі стрибки). Акцент: на активне відштовхування та фазу польоту.

2. Стрибальна підготовка (Техніка стрибка у довжину) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вправи на розвиток стрибучості (Пліометрика)	10 хв	Виконання 3-х серій: 1. Стрибки в глибину (з висоти 30–40 см) з миттєвим вистрибуванням (8–10 разів). 2. Стрибки на одній нозі (10–12 м). Відпочинок між серіями 1 хв.
б) Техніка стрибка у довжину (фаза відштовхування)	5 хв	Відпрацювання: Імітація останніх 2–3 кроків розбігу. Акцент на «набігання» на планку та активне махове рухове (коліно вгору).
в) Техніка стрибка у довжину (фаза польоту)	5 хв	Відпрацювання: Імітація польоту «зігнувши ноги» (або «ножицями»). Акцент на винесення ніг вперед перед приземленням.

3. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Прес: Скручування з торканням протилежної стопи	20 разів	Зміцнення косих м'язів живота.
б) Спина/Поперек: Гіперекстензія («Човник»)	15 разів	Зміцнення м'язів, що беруть участь у виштовхуванні.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
в) Сила ніг: Присідання на одній нозі (пістолетик) (або присідання з вистрибуванням)	8–10 разів на кожну ногу	

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Рухлива гра «Лапта»	5 хв	Мета: Підтримання високої рухової активності та уваги. Акцент: на швидкість бігу.
2. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: Особлива увага м'язам задньої поверхні стегна, квадріцепсам та литковим м'язам після стрибкової роботи.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії багатоскоків (по 10–15 м) та 3 серії вправ для преса. Повторити фази стрибка у довжину.

Конспект заняття з фізичного виховання № 26

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Спеціально-бігові вправи (СБВ). Розвиток спритності. Човниковий біг. Стартування з різних вихідних положень. Рухлива гра «Лапта». ЗФП.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Закріпити навички виконання СБВ.
   - Ознайомити з технікою виконання човникового бігу та стартів із незвичних положень.
2. Розвивальна:
   - Розвивати спритність, швидкість, координацію та швидкісно-силові якості.
3. Виховна:
   - Виховувати концентрацію, дисциплінованість та вольові якості при роботі на швидкість.

Місце проведення

Спортивний зал / Майданчик.

Інвентар

Конуси/фішки, секундоміри, м'яч для «Лапти».

I. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка форми. Нагадування ТБ (особлива увага при різких змінах напрямку).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (до 400 м). Чергування: ходьба, біг приставними кроками, біг змійкою.
3. Розминка (ЗРВ)	7 хв	Динамічна розтяжка: Нахили, махи ногами. Акцент: на суглоби ніг та таза. Вправи на гомілкостоп.

II. Основна частина (60 хвилин)

1. Спеціально-бігові вправи (СБВ) та Стартування (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) СБВ на техніку та розігрів:	5 хв (2х30 м)	Виконання: Біг із високим підйомом стегна, захльостування гомілки. Акцент на амплітуду та техніку.
б) Стартування з різних вихідних положень	10 хв (4-5 разів)	Старт за свистком/командою: 1. Сидячи (обличчям до фінішу). 2. Лежачи на животі (головою до фінішу). 3. Лежачи на спині. 4. З опорою на одну руку. Акцент: на швидкість реакції та правильний вихід із положення.
в) Човниковий біг (техніка та спритність)	10 хв (4–5 разів)	Виконання: Човниковий біг 3х10 м (або 4х9 м). Акцент: на правильне торкання лінії та низький центр ваги при розвороті.

2. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	20 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Стрибкові вправи: Вистрибування з глибокого присідання	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Спритність/Координація: Біг із перешкодами (перестрибування фішок)	3 рази	На швидкість та точність рухів.
в) Корпус/Прес: Вправа «Велосипед»	30 разів на кожну сторону	Зміцнення м'язів корпусу.
г) Сила ніг: Випади	15 разів на кожну ногу	

3. Рухлива гра «Лапта» (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухлива гра «Лапта»	15 хв	Мета: Розвиток швидкості, спритності та метання. Нагадування правил гри. Акцент: на швидкість бігу та командну взаємодію.

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: Особлива увага м'язам задньої поверхні стегна та литковим м'язам після швидкісної роботи.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії човникового бігу 3х10 м на час. Повторити вправи на прес.

Конспект заняття з фізичного виховання № 27

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Норматив: Розвиток швидкості. Біг на 100 м (державне тестування). Рухлива гра «Лапта». ЗФП.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалити техніку бігу на 100 м (низький старт, стартовий розгін, фінішування).
   - Виконати контрольний відрізок 100 м для оцінки поточного рівня підготовки до нормативу.
2. Розвивальна:
   - Розвивати максимальну швидкість, вибухову силу та швидкісну витривалість.
3. Виховна:
   - Виховувати концентрацію, рішучість та здатність докладати максимальні вольові зусилля.

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон.

Інвентар

Стартові колодки (за наявності), секундоміри, фінішні стрічки (умовно), м'яч для «Лапти».

І. 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).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг (до 600 м). Чергування з прискореннями на 20 м (3 рази).
3. Розминка та СБВ	10 хв	Динамічна розтяжка. Виконання СБВ з високою інтенсивністю (2х30 м): Біг із високим підйомом стегна, захльостування гомілки, багатоскоки.

ІІ. Основна частина (55 хвилин)

1. Швидкість та Норматив: Біг на 100 м (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання низького старту	10 хв (4-5 разів)	Імітація: Виконання низького старту з колодок/без них. Акцент на положення тіла ("На старт!", "Увага!") та низький вихід.
б) Стартовий розгін (Біг 30 м)	10 хв (3-4 рази)	Метод: Повторний біг з максимальним прискоренням. Завдання: Швидкий вихід із старту та збереження нахилу корпусу протягом перших 15-20 м.
в) Контрольний забіг 100 м	10 хв (1-2 рази)	Метод: Хронометрування. Виконується максимальний біг 100 м (як на тестуванні). Контроль: фіксація часу, правильне фінішування (кидок грудьми).

2. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (Цільові):	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами. Вправи на розвиток швидкісної сили, необхідної для бігу.
а) Вистрибування з глибокого присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Прес: Прямі скручування (класичні)	20 разів	Зміцнення м'язів преса для стабілізації корпусу.
в) Стрибки через бар'єр (умовно)	10 разів	На розвиток реактивності та швидкості відштовхування.

3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухлива гра «Лапта»	10 хв	Мета: Підтримання азарту та розвиток швидкості реакції та спритності. Задіює максимальний біг.

III. Заключна частина (5 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Біг у повільному темпі	2 хв	Легкий біг та перехід на ходьбу.
2. Розтяжка та відновлення	3 хв	Статична розтяжка м'язів задньої поверхні стегна та литкових м'язів. Вправи на відновлення дихання.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
3. Підсумки заняття	У процесі	Оголошення результатів контрольного бігу (100 м). Вказівки щодо подальшої підготовки.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії вправ для преса та 10 хвилин динамічної розтяжки м'язів ніг.

Конспект заняття з фізичного виховання № 28

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Сила (Норматив). Піднімання в сід за 1 хв (державне тестування). Стрибок у довжину з місця (державне тестування). Рухлива гра «Лапта». Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вивчити та вдосконалити техніку виконання піднімання в сід та стрибка у довжину з місця відповідно до вимог державного тестування.
   - Виконати контрольні підходи для оцінки поточного рівня.
2. Розвивальна:
   - Розвивати силову витривалість м'язів живота (для нормативу в сід).
   - Розвивати вибухову силу ніг та швидкісно-силові якості (для стрибка).
3. Виховна:
   - Виховувати концентрацію, наполегливість та здатність до максимальних зусиль в умовах контролю.

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

Інвентар

Гімнастичні килимки, секундоміри, рулетка/мірна стрічка, м'яч для «Лапти».

I. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування. Нагадування ТБ (особлива увага при стрибках та роботі з м'язами преса).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (до 400 м). Чергування з прискореннями на 20 м (2 рази).
3. Розминка (ЗРВ)	7 хв	Динамічна розтяжка: Нахили, махи ногами, ротація корпусу. Спеціальний розігрів: Присідання (15–20 разів), обертання тазостегновим суглобом.

II. Основна частина (60 хвилин)

1. Підготовка до нормативу: Піднімання в сід (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання техніки	5 хв	Пояснення: Лежачи на спині, руки за головою (долоні не зімкнуті) або на грудях. Акцент на торкання ліктями стегон або колін (контроль). Партнер тримає стопи.
б) Тренування силової витривалості	10 хв	Метод: Інтервальний тренінг. Виконати 3 серії по 30 сек (максимальна кількість). Відпочинок між серіями – 45 сек.
в) Контрольний підхід	5 хв	Виконання вправи за 1 хвилину на максимальну кількість. Фіксація поточного результату.

2. Підготовка до нормативу: Стрибок у довжину з місця (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання замаху та відштовхування	5 хв	Техніка: Вихідне положення (ноги на ширині плечей), замах руками (назад), присідання. Акцент на одночасне та потужне відштовхування двома ногами.
б) Навчальні стрибки (на техніку)	10 хв	Виконати 5–7 стрибків, концентруючись на фазі приземлення (винесення ніг вперед та стійка). Партнер оцінює техніку.
в) Контрольний вимір	5 хв	Виконати 2–3 контрольних стрибки з вимірюванням. Зарахування кращого результату.

3. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс для сили та вибуховості:	10 хв	Виконати 2 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Вистрибування з глибокого присідання	15 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
б) Вправа «Планка»	45 секунд	Зміцнення статичної сили корпусу.
в) Стрибки «боксер»	40 секунд	На витривалість ніг.

4. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухлива гра «Лапта»	10 хв	Мета: Підтримання високої рухової активності та уваги. Розвиток швидкості бігу та метання (як допоміжна вправа для сили).

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: Особлива увага м'язам живота, квадріцепсам та задній поверхні стегна після силової роботи.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії по 30 підйомів корпусу та 3 серії по 10 вистрибувань.

Конспект заняття з фізичного виховання № 29

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Спритність (Човниковий біг 4 х 9 м). Сила (Згинання/розгинання рук в упорі лежачи та Підтягування на перекладині). Рухлива гра «Лапта». ЗФП.

Мета заняття

1. Навчальна: Вдосконалити техніку човникового бігу 4 х 9 м та техніку виконання силових нормативів (віджимання/підтягування) згідно з вимогами тестування.
2. Розвивальна: Розвивати спритність, швидкість, силову витривалість м'язів рук, плечового пояса та корпусу.
3. Виховна: Виховувати дисциплінованість, самоконтроль та здатність до максимальних вольових зусиль.

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

Інвентар

Конуси/фішки (для човникового бігу), секундоміри, перекладина, гімнастичні килимки, м'яч для «Лапти».

І. Підготовча частина (15 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 різких зупинках).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (до 400 м). Чергування з бігом із зміною напрямку.
3. Розминка та СБВ	7 хв	Динамічна розтяжка. Виконання СБВ (2х20 м): Біг із високим підйомом стегна, захльостування гомілки. Акцент на розігрів колін та гомілкостопа.

ІІ. Основна частина (60 хвилин)

1. Спритність: Човниковий біг 4 х 9 м (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Техніка виконання	5 хв	Пояснення: Акцент на низький старт та правильне торкання лінії/фішки рукою при розвороті. Збереження низького центру ваги при зміні напрямку.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
б) Тренування (Інтервальний метод)	10 хв	Виконання 3–4 серій човникового бігу 4 х 9 м (з повною імітацією тесту) на 90% від максимуму. Відпочинок між серіями – 90 сек.
в) Контрольний забіг	5 хв	Виконання 1–2 контрольних забігів 4 х 9 м на максимальний час. Фіксація поточного результату.

2. Сила: Підготовка до нормативів (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (Дівчата)	10 хв	Техніка: Прямий корпус (не прогинатися). Кут згинання у лікті 90°. Виконати 3 підходи на максимальну кількість. Відпочинок 1 хв.
б) Підтягування на перекладині (Юнаки)	10 хв	Техніка: Хват прямий (або на вибір, якщо правилами не обумовлено). Підтягування до перекладини підборіддям. 3 підходи на максимальну кількість. Відпочинок 1–1,5 хв.

3. Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс на витривалість та корпус:	15 хв	Виконати 3 кола, відпочинок 30 сек між колами.
а) Планка з торканням плеча	15 разів на кожну руку	Зміцнення м'язів-стабілізаторів.
б) Стрибки з вистрибуванням	15–20 разів	Розвиток вибухової сили ніг.
в) Гіперекстензія («Човник»)	15 разів	Компенсація для м'язів спини після роботи на прес/підтягування.

4. Рухлива гра «Лапта» (5 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Рухлива гра «Лапта»	5 хв	Мета: Активний відпочинок та розвиток швидкості бігу. Гра на невеликому полі, щоб підтримувати високу інтенсивність.

ІІІ. 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: Особлива увага м'язам рук, грудей та м'язам задньої поверхні стегна (після бігу).

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3 серії силового нормативу (підтягування/віджимання) та 3 серії вправ для преса.

Конспект заняття з фізичного виховання № 30

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Витривалість (Біг на 3000 м для юнаків, 2000 м для дівчат). Гнучкість (Нахили тулуба вперед з положення сидячи).

Мета заняття

1. Навчальна: Ознайомити з технікою виконання бігу на довгі дистанції (рівномірний темп) та технікою виконання нахилу тулуба вперед для тестування гнучкості.
2. Розвивальна: Розвивати загальну витривалість, спеціальну витривалість та гнучкість хребта і м'язів задньої поверхні стегна.
3. Виховна: Виховувати вольові якості, терпіння та здатність долати втому (при бігу).

Місце проведення

Стадіон / Бігова доріжка.

Інвентар

Секундоміри, фішки/конуси, лінійка або гімнастична лава (для тесту на гнучкість).

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 тривалому бігу).
2. Біг у повільному темпі	10 хв	Рівномірний біг (до 1000 м). Чергування з ходьбою.
3. Розминка (ЗРВ)	7 хв	Динамічна розтяжка: Нахили, махи ногами, ротаційні вправи. Акцент на гомілкостоп, коліна та тазостегнові суглоби.

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Витривалість: Підготовка до бігу на довгі дистанції (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Пояснення техніки бігу	5 хв	Пояснення: Техніка рівномірного бігу (збереження темпу), правильне дихання (нос/рот), фінішне прискорення.
б) Тренування темпу	20 хв	Юнаки (3000 м): Пробігти 1500–2000 м у тренувальному темпі (трохи швидше, ніж середній темп для нормативу). Дівчата (2000

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
		м): Пробігти 1000–1500 м у тренувальному темпі.
в) Відпрацювання фінішного прискорення	10 хв (4-5 разів)	Метод: Пробігти 100–200 м із максимальним прискоренням після повільного бігу. Навчити переходу від рівномірного бігу до прискорення.

2. Гнучкість: Нахили тулуба вперед (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Вивчення техніки тесту	5 хв	Пояснення: Вихідне положення сидячи, ноги прямі, стопи разом. Нахил виконується плавно, без ривків. Фіксація результату на 1–2 сек.
б) Спеціалізована розтяжка	10 хв	Виконання: Нахили до однієї ноги, до двох ніг. Розтяжка м'язів задньої поверхні стегна (біцепси стегна), спини та попереку. Утримання статичних позицій по 20–30 сек.
в) Контрольний вимір	5 хв	Виконання 2–3 контрольних нахилів з фіксацією максимального результату. Вимірювання (наприклад, від краю лави/стоп).

III. Заключна частина (5 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Ходьба та відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка: М'язи гомілок та стегон.
2. Підсумки заняття	У процесі	Аналіз тренувального темпу та результатів гнучкості. Вказівки щодо самостійної підготовки.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 10–15 хвилин статичної розтяжки (особливо на гнучкість) та здійснювати пробіжки у повільному темпі.