

Конспект заняття з фізичного виховання № 1

Курс: 3-й (5 семестр)

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

Інвентар

Свисток, м'яч для «Лапти».

I. Підготовча частина (25 хвилин)

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

II. Основна частина (50 хвилин)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

Домашнє завдання: Повторити правила Техніки безпеки.

Конспект заняття з фізичного виховання № 2-5

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний майданчик з вуличними тренажерами.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вправи на вуличних тренажерах (30 хв)

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

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

2. Рухлива гра «Лapta» (25 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

Домашнє завдання: Самостійно вивчити додаткові вправи на вуличних тренажерах.

Конспект заняття з фізичного виховання № 6

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

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

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

3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 7

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

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

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 8

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон .

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

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

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 9-12

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

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

Інвентар

Секундоміри, фішки/конуси (для позначення дистанції).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Кросова підготовка (30 хв)

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

2. Комплекс вправ на вуличних тренажерах (20 хв)

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

3. Вправи на розтягування (5 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 13

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Сценарій проведення змагань з легкоатлетичного триборства

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

I. Загальні положення

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

II. Програма та порядок проведення змагань

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

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

III. Умови проведення та суддівство

1. Техніка безпеки (ТБ)

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

2. Суддівство

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 14

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

1. Навчальна:

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

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

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

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка, свисток.

I. Підготовча частина (25 хвилин)

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

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Практика правил та жестів (15 хв)

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

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

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

Домашнє завдання: Повторити 5 основних суддівських жестів волейболу.

Конспект заняття з фізичного виховання № 15-20

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Суддівство.

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вдосконалення технічних елементів (15 хв)

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

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

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 21-22

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

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

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

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

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 23-24

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Волейбольні м'ячі, сітка.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

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

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

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

3. Навчальна гра з волейболу (15 хв)

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 25-26

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал / Навчальна аудиторія (для теорії).

Інвентар

Волейбольні м'ячі (на кожен пункт тестування), сітка, секундоміри, бланки тестів, ручки.

I. Підготовча частина (15 хвилин)

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

II. Основна частина (60 хвилин)

1. Тестування з теоретичної частини (15 хв)

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

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

2. Тестування з практичної частини (45 хв)

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

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 27-30

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Суддівство.

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Вдосконалення технічних елементів (15 хв)

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

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

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 31

Курс: 3-й (1 семестр)

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

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

Мета заняття

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

Місце проведення

Спортивний зал / Спортивний майданчик.

Інвентар

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

I. Підготовча частина (20 хвилин)

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

II. Основна частина (55 хвилин)

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

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

III. Заключна частина (5 хвилин)

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

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

Конспект заняття з фізичного виховання № 32

Курс: 3-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: диференційований залік з фізичного виховання

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

Основні компоненти диференційованого заліку

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

1. 📖 Теоретична підготовка

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

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

2. 🏋️ Практична підготовленість (Техніка)

Оцінюється рівень володіння конкретними спортивними навичками та технікою виконання вправ.

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

3. 🏃 Фізична підготовленість (Нормативи)

Оцінюються фізичні якості студента за допомогою контрольних тестів-нормативів.

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

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

Принцип оцінювання

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

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