Конспект заняття з фізичного виховання № 1
Курс: 2-й (3 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. Продовжувати вдосконалювати навики гри «Лапта».
Мета заняття

1. Навчальна:
    - Ознайомити студентів зі структурою та вимогами до занять з фізичного виховання.
    - Вивчити правила Техніки Безпеки (ТБ) та поведінки на спортивних об'єктах.
2. Розвивальна:
    - Продовжувати розвивати спритність, швидкість та окомір, необхідні для гри в Лапту.
    - Тренувати навички командної взаємодії.
3. Виховна:
    - Виховувати свідоме ставлення до занять, дисципліну та відповідальність за особисту безпеку.

Місце проведення
Спортивний зал / Спортивний майданчик.
Інвентар

- Теоретичний блок: Роздатковий матеріал / Стенди з ТБ.
- Практичний блок: М'яч, битка (для гри "Лапта"), конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка спортивної форми. Оголошення завдань заняття.
2. Теоретичний вступ	7 хв	Система фізичного виховання в ЗВО: Пояснення модульної системи, критеріїв оцінювання (нормативні тести), відвідування, правила відпрацювання пропусків.
3. Техніка Безпеки (ТБ)	5 хв	Основні правила: Обов'язкова наявність спортивної форми та взуття, заборона на

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
		жувальну гумку та прикраси, правила поведінки під час бігу та роботи з інвентарем. *Особлива увага:* ТБ при грі в Лапту (безпечна зона для удару, фіксація м'яча при кидку).
4. Загальний розігрів (ЗРВ)	5 хв	Легкий біг. Динамічні вправи для розігріву плечового пояса та суглобів ніг (важливо перед кидками та різким бігом).

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Вдосконалення навиків гри «Лапта» (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання кидків та ударів	10 хв	Кидки: 2-3 студенти відпрацьовують влучний кидок. Удари: Відпрацювання правильного хвату бити та сили удару. Акцент на безпечній зоні для бити.
б) Вдосконалення навиків бігу та спритності	10 хв	Естафети з елементами Лапти: Біг від лінії до лінії з обов'язковим торканням, швидкі розвороти та прискорення.
в) Тактичні вправи	10 хв	"Перебіжка з ризиком": Поділ на команди, відпрацювання моменту прийняття рішення про біг після удару. Наголос на командній взаємодії захисту.

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	20 хв	Гра за повними правилами. Контроль за дотриманням ТБ та правил гри. Акцент на застосуванні навиків, відпрацьованих раніше.

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 ніг та плечового пояса.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Зворотний зв'язок: Чи зрозумілі правила ТБ? Чи засвоєна інформація про систему виховання? Аналіз гри в Лапту, відзначення кращих гравців.

Домашнє завдання: Ознайомитися з нормативними вимогами (тестами) для вашого курсу. Повторити правила Лапти.

Курс: 2-й
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з правилами рухливої гри «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Сформувати знання про фази бігу на короткі дистанції; розучити та вдосконалити техніку виконання спеціально-бігових вправ (СБВ); ознайомити з історією, основними правилами та технікою безпеки під час гри в «Лапту».
2. Розвивальна: Сприяти розвитку швидкісних якостей, спритності, вибухової сили ніг та координації рухів.
3. Виховна: Виховувати дисциплінованість при виконанні вправ, почуття колективізму та відповідальності під час командної гри.

Місце проведення: Стадіон або спортивний майданчик.
Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, фішки або конуси для розмітки, тенісні м'ячі, битка для лапти, аптечка.
Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування студентів, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка готовності до заняття (наявність спортивної форми та взуття).
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Актуалізація: Коротка фронтальна бесіда-опитування:
    - "Яке головне правило ТБ при поганому самопочутті?"
    - "Які види легкої атлетики ми вивчили минулого разу?"

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба (3 хв):
    - Різновиди ходьби по колу стадіону: звичайна, на носках (руки вгору), на п’ятах (руки за спину), перекати з п’ятки на носок (руки на поясі).
- Повільний біг (5 хв):
    - Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 120-130 уд/хв).
    - Перехід на ходьбу, вправи на відновлення дихання.
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - (Виконуються по біговій доріжці або на місці).
    - Оберти голови, оберти в плечових, ліктьових суглобах, оберти кистей.
    - Ривки руками перед грудьми.
    - Нахили тулуба в сторони у русі.

- Випади правою та лівою ногою (з пружинним погойдуванням).
- Махи ногами (вперед, назад, у сторони).
- Оберти в гомілковостопних суглобах.
- Стрибки на місці.

Основна частина (45 хвилин)

1. Спеціально-бігові вправи (СБВ) (15 хв):
   - Мета: Підготовка опорно-рухового апарату до швидкісної роботи, відпрацювання окремих елементів техніки бігу.
   - Організація: Студенти шикуються в 2-3 колони. Вправи виконуються потоковим методом на відрізку 20-30 метрів. Повернення назад – повільна ходьба.
   - Комплекс СБВ (2-3 серії):
     1. Дріботливий біг: (біг частими, дрібними кроками з акцентом на роботу стопи).
     2. Біг з високим підніманням стегна: (тулуб прямий, стегно піднімається до паралелі з землею, акцент на швидкому опусканні ноги).
     3. Біг із закиданням гомілки назад: (п'ятки торкаються або майже торкаються сідниць, тулуб ледь нахилений вперед).
     4. Біг з прямими ногами вперед ("ножиці"): (акцент на розтяжці задньої поверхні стегна).
     5. "Оленячий" біг (стрибками): (акцент на потужному відштовхуванні та фазі польоту, винесення махової ноги вперед).
     6. Багатоскоки (з ноги на ногу): (розвиток вибухової сили ніг).
   - Викладач контролює техніку, виправляє помилки (наприклад, надмірний нахил тулуба, "в'яла" стопа).
2. Біг на короткі дистанції (спринт) (15 хв):
   - Теоретичне пояснення (5 хв):
     - Спринт – це біг на 30, 60, 100, 200, 400 метрів.
     - Фази спринтерського бігу:
       1. Старт (початок руху).
       2. Стартовий розбіг (набір максимальної швидкості, 15-25м).
       3. Біг по дистанції (підтримання максимальної швидкості).
       4. Фінішування (зусилля на останніх метрах).
     - Ознайомлення з високим стартом (найбільш безпечний та простий для початківців). Демонстрація і пояснення команд: «На старт!» (поштовхова нога попереду, махова ззаду, тулуб нахилений, вага тіла на обох ногах), «Увага!» (вага тіла переноситься на поштовхову ногу, тулуб нахиляється ще більше), «Руш!» (активний рух руками і початок бігу).

- Практичне відпрацювання (10 хв):
    - 3-4 повторення вибігання з високого старту за командами (на 15-20 метрів).
    - Прискорення: 3-4 пробігання по 40-50 метрів з високого старту (на 75-85% від максимуму).
    - Акцент: Активна робота рук (зігнуті в ліктях), повне відштовхування стопою, поступове випрямлення тулуба під час стартового розбігу.

3. Ознайомлення з рухливою грою «Лапта» (15 хв):
- Теоретичне пояснення (7 хв):
    - Суть гри: Командна гра з м'ячем та биткою. Мета – вдарити по м'ячу якомога далі та пробігти через ігрове поле ("кін") і назад, не давши суперникам "заплямувати" (влучити) себе м'ячем.
    - Основні діючі особи: Команда "міста" (б'є) і команда "поля" (ловить).
    - Базові правила:
        1. Гравець "міста" б'є биткою по м'ячу.
        2. Після вдалого удару він кидає битку у визначену зону і біжить на лінію "кону".
        3. Команда "поля" намагається зловити м'яч (якщо "свічка" – очко) або швидко підібрати його і "заплямувати" бігуна.
        4. "Плямати" можна лише кидком м'яча, не торкаючись рукою з м'ячем.
        5. Гравець може чекати на лінії "кону" і повернутися до "міста" після удару наступного гравця.
        6. Зміна сторін відбувається, коли всі гравці "міста" пробили або команда "поля" "заплямувала" гравця.
    - Техніка безпеки (ДУЖЕ ВАЖЛИВО):
        - Битка: Не кидати битку після удару, а акуратно покласти. Не стояти за спиною гравця, що б'є.
        - М'яч: Не кидати м'яч в голову або в обличчя гравцям.
        - Поле: Бути уважним під час перебіжок, дивитися по сторонах.
- Практичне випробування (8 хв):
    - (Пробний етап, не повноцінна гра).
    - Поділ на 2 команди.
    - Спроби подачі м'яча та удару (спочатку можна рукою, потім биткою – з суворим контролем ТБ).
    - Пробні перебіжки та імітація "плямання".

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (7 хв):
   - Повільна ходьба по колу з глибокими вдихами та видихами (відновлення дихання).
   - Вправи на статичну розтяжку (утримання пози 15-20 сек):
     - Нахил до прямих ніг (стоячи або сидячи).
     - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
     - Розтяжка литкових м'язів (в упорі об стіну або паркан).
2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
   - Контроль відновлення пульсу (порівняння з початковими показниками).
3. Підведення підсумків (5 хв):
   - Шикування.
   - Обговорення заняття:
     - "Назвіть 4 фази спринтерського бігу".
     - "Яка СБВ допомагає розвивати швидкість руху стегна?" (Високе піднімання).
     - "Назвіть головне правило ТБ при поводженні з биткою в лапті".
   - Відзначення студентів, які найкраще впоралися з технікою СБВ.
4. Домашнє завдання (2 хв):
   - Повторити комплекс СБВ самостійно (як частина ранкової зарядки).
   - Намалювати схематично ігрове поле для гри в «Лапту» (лінія "міста", лінія "кону", бокові лінії).
   - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання №3

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Біг на короткі дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчати техніки низького старту і стартовому розгону. Продовжувати вивчати рухливу гру «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Сформувати базові навички техніки низького старту; закріпити техніку виконання СБВ; вдосконалювати ігрові навички та знання правил гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати вибухову силу м'язів ніг, швидкість реакції, спритність та координацію рухів.
3. Виховна: Виховувати дисциплінованість, наполегливість при освоєнні складних технічних елементів, почуття колективізму та взаємодопомоги.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Демонструвати важливість розуміння біомеханіки рухів (на прикладі старту) для ефективності та запобігання травматизму.

Місце проведення: Стадіон або великий спортивний майданчик. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, стартові колодки (за наявності; якщо ні – крейда для розмітки), фішки, битка для лапти, тенісні м'ячі (4-5 шт.).
Підготовча частина (25 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх та наявності спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) у стані спокою (за 10 сек. х 6).
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з Техніки Безпеки:
    - Акцентувати на ТБ при виконанні стартів (не вибігати на чужу доріжку, дивитися вперед).
    - Повторити ТБ гри в «Лапту» (поводження з биткою, заборона кидати м'яч в голову).

2. Розминка (10 хв):

- Ходьба (2 хв): Різновиди ходьби по колу: на носках (руки вгору), на п’ятах (руки за спину), на зовнішній та внутрішній стороні стопи.
- Повільний біг (3 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв) по колу стадіону.
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (5 хв):
    - Оберти руками (вперед/назад) у плечових, ліктьових суглобах.
    - Ривки руками перед грудьми.
    - Нахили тулуба в сторони у кроці.

- Глибокі випади з пружинним погойдуванням.
- Оберти в гомілковостопних та колінних суглобах.

3. Спеціально-бігові вправи (СБВ) (10 хв):
   - Мета: Розігрів м'язів, зв'язок та відпрацювання елементів бігової техніки.
   - Організація: Студенти в 2-3 колонах. Виконання на відрізку 25-30 м, повернення назад – повільна ходьба. 2 серії кожної вправи.
     1. Дріботливий біг: (акцент на роботі стопи).
     2. Біг з високим підніманням стегна: (стегно до паралелі з землею, тулуб прямий).
     3. Біг із закиданням гомілки назад: (п'ятки торкаються сідниць).
     4. Біг з прямими ногами вперед ("ножиці").
     5. Багатоскоки (з ноги на ногу): (акцент на потужному відштовхуванні).
     6. Прискорення з переходом у біг за інерцією (1-2 рази).

Основна частина (45 хвилин)

1. Навчання техніки низького старту та стартового розгону (25 хв):
   - Теоретичне пояснення та демонстрація (5 хв):
     - Пояснити переваги низького старту у спринті (максимальна ефективність відштовхування).
     - Демонстрація положення тіла за командами:
       - «На старт!»: Руки на стартовій лінії (ширина плечей), поштовхова нога на 1.5-2 стопи від лінії, махова нога – коліно на землі на рівні стопи поштовхової. Спина розслаблена, погляд вниз.
       - «Увага!»: Плавно підняти таз трохи вище рівня плечей, переносячи вагу тіла на руки та поштовхову ногу. Коліно махової ноги відривається від землі. Положення "пружини".
       - «Руш!»: Миттєве, потужне відштовхування обома ногами та одночасний рух руками.
   - Практичне відпрацювання (15 хв):
     - Імітація: 3-4 рази прийняти положення «На старт!» та «Увага!» за командами викладача (без вибігання). Викладач коригує положення таза, рук, голови.
     - Вправи для стартового розгону:
       - "Старти з падінням" (з нахилу вперед, втрата рівноваги і початок бігу).
       - Старти з положення сидячи або лежачи на животі (розвиток реакції).
     - Виконання низького старту з вибіганням (10-15 м): 4-5 спроб за командами викладача.

- Стартовий розгін (5 хв):
    - Акцентувати увагу, що перші 15-20 метрів (стартовий розгін) бігун набирає швидкість, тулуб нахилений і випрямляється поступово.
    - 2-3 пробігання по 30-40 метрів з низького старту, з фокусом на плавному переході у біг по дистанції.

2. Продовження вивчення рухливої гри «Лапта» (20 хв):
- Мета: Закріплення правил, вдосконалення командної взаємодії та техніки кидка м'яча і удару биткою.
- Організація: Поділ групи на 2 команди («місто» і «поле»).
- Коротке повторення правил (3 хв):
    - Як відбувається зміна сторін? (Коли всі пробили; коли спіймали "свічку"; коли заплямували останнього гравця).
    - Що таке "плямання"? (Влучання м'ячем у бігуна, не в голову).
- Ігрові вправи (7 хв):
    - Для "поля": Робота в парах – кидок та ловіння м'яча на місці та в русі (імітація "плямання").
    - Для "міста": Тренування подачі та удару биткою (з дотриманням черги та суворої ТБ).
- Навчальна гра (10 хв):
    - Гра на час (наприклад, 2 тайми по 5 хвилин) на обмеженому майданчику.
    - Викладач виступає суддею, фіксуючи помилки в правилах та порушення ТБ.

Заключна частина (10 хвилин)

1. "Заминка" (5 хв):
- Повільна ходьба по колу стадіону.
- Вправи на відновлення дихання (глибокі вдихи/видихи з підніманням та опусканням рук).
- Статична розтяжка: (акцент на м'язах, що працювали):
    - Нахил до прямих ніг (стоячи/сидячи) – розтяжка задньої поверхні стегна.
    - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
    - Розтяжка литкових м'язів.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
- Контроль відновлення пульсу (порівняння з початковими показниками).

3. Підведення підсумків (4 хв):
- Шикування.
- Фронтальне опитування:
    - Назвіть 3 команди для низького старту.
    - У якій фазі (На старт! чи Увага!) таз знаходиться найвище? (Увага!)

    - Яка головна небезпека при поводженні з биткою в лапті?
- Аналіз заняття, відзначення студентів, які найкраще опанували техніку старту.

4. Домашнє завдання:
- Самостійно відпрацювати прийняття положень «На старт!» та «Увага!» (5-10 разів).
- Виконати вправу «планка» (3 підходи по 30-40 секунд) для зміцнення м'язів кору, що важливо для спринту.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 4

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчання техніки переходу від стартового розгону до бігу по дистанції. Удосконалення техніки низького старту. Біг по дистанції. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити техніку низького старту; сформувати навичку плавного переходу від стартового розгону до бігу по дистанції; закріпити правила та тактичні елементи гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати максимальну швидкість, швидкісну витривалість, спритність та координацію рухів.
3. Виховна: Виховувати наполегливість у досягненні мети, вольові якості, вміння працювати в команді.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток здатності до швидкої реакції та прийняття рішень в обмежений час (важливо для невідкладної допомоги), розуміння фаз м'язової роботи при максимальному навантаженні.

Місце проведення: Стадіон.
Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, стартові колодки, фішки для «Лапти», битка, тенісні м'ячі.

Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ:
    - При бігу по доріжці: бігти лише по своїй доріжці, не зупинятися різко, не перетинати шлях іншим.
    - Повторення ТБ гри «Лапта»: поводження з биткою, заборона "плямання" в голову.

2. Розминка (10 хв):

- Ходьба (2 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами).
- Повільний біг (4 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв) з виконанням завдань:
    - Біг правим/лівим боком приставними кроками.
    - Біг спиною вперед (з обов'язковим зоровим контролем через плече).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (4 хв):
    - Оберти руками, ривки руками.

- Нахили тулуба, оберти тазом.
- Випади в сторони та вперед.
- Вправи на розтягування гомілкостопу.

3. Спеціально-бігові вправи (СБВ) (5 хв):
- Мета: Підготовка опорно-рухового апарату до швидкісної роботи.
- Організація: Потоковим методом, 1-2 серії на відрізку 20-30 м.
    1. Біг з високим підніманням стегна.
    2. Біг із закиданням гомілки назад.
    3. Дріботливий біг.
    4. "Оленячий" біг (стрибками).

Основна частина (45 хвилин)

1. Удосконалення техніки спринтерського бігу (25 хв):
- а) Удосконалення низького старту (5 хв):
    - Виконання 4-5 стартів за командами («На старт!», «Увага!», «Руш!») з акцентом на потужності відштовхування та швидкості реакції на команду. (Відрізки по 10-15 м).
- б) Навчання переходу від стартового розгону до бігу по дистанції (10 хв):
    - Пояснення та демонстрація: Головне завдання – плавно перейти від стартового нахилу до вертикального положення тулуба.
    - Основна помилка: Різке випрямлення ("виймання" тулуба) на перших кроках, що призводить до гальмування та втрати швидкості.
    - Практична вправа:
        - Біг з низького старту на 30-40 метрів.
        - Завдання: Сконцентруватися на перших 15-20 метрах (стартовий розгін), зберігаючи нахил тулуба, і лише після цього плавно випрямитися, не "сідаючи" назад, а "набігаючи" на фініш.
        - Виконання 3-4 рази з аналізом помилок.
- в) Біг по дистанції (10 хв):
    - Пояснення: Техніка бігу по дистанції – це біг "за інерцією" або "розслаблений біг". Тулуб ледь нахилений вперед (1-3 градуси), стегно виноситься високо, стопа ставиться пружно, руки працюють активно, але без напруження в плечах.
    - Практика:
        - Пробігання 2-3 відрізків по 50-60 метрів з низького старту.
        - Завдання: Виконати старт, плавний розгін (20м) і перейти у швидкий, але розслаблений біг по дистанції (30-40м), намагаючись зберегти набрану швидкість.
        - Біг виконується на 80-90% від максимуму, з акцентом на техніці, а не на результаті.

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
- Мета: Закріплення правил, розвиток командної взаємодії, емоційне розвантаження.
- Організація: Поділ на 2 рівні команди («місто» і «поле»).
- Навчальна гра:
    - Гра на час (наприклад, 2 тайми по 8-10 хвилин зі зміною сторін).
    - Акценти викладача (судді):
        - Контроль за ТБ (особливо з биткою).
        - Фіксація правильного "плямання" (нижче пояса).
        - Підказки щодо тактики (наприклад, "полю" – як правильно розташовуватись; "місту" – коли варто бігти, а коли ні).

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (7-8 хв):
- Повільний біг (1 коло) з переходом у ходьбу.
- Вправи на відновлення дихання: глибокі вдихи руками через сторони вгору, повні видихи з нахилом.
- Статична розтяжка (обов'язково після спринту):
    - Нахили до прямих ніг (стоячи/сидячи) – розтяжка задньої поверхні стегна.
    - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
    - Розтяжка литкових м'язів.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
- Контроль за відновленням пульсу (ЧСС має наблизитися до показників у підготовчій частині).

3. Підведення підсумків (5 хв):
- Шикування.
- Обговорення заняття:
    - "Яка головна помилка при переході від старту до бігу по дистанції?" (Різке випрямлення).
    - "На що треба звертати увагу при бігу по дистанції після розгону?" (На розслабленість плечового поясу, високе стегно).
- Відзначення студентів, які продемонстрували найкращу техніку.

4. Домашнє завдання (1 хв):
- Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 40-60 секунд) для зміцнення м'язів кору.
- Виконувати стрибки на скакалці (2-3 хв) для розвитку пружності стопи.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 5

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалення техніки низького старту. Біг по дистанції. Фінішування. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити навички виконання СБВ та низького старту; сформувати уявлення та початкові навички техніки фінішування; вдосконалювати тактичні вміння та знання правил гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати максимальну швидкість, швидкісну витривалість, спритність та швидкість реакції.
3. Виховна: Виховувати вольові якості, вміння концентруватися на виконанні завдання, командний дух та чесність у грі.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток вміння "викладатися" на 100% у короткий проміжок часу (аналогія з реагуванням в екстрених медичних ситуаціях), розуміння біомеханіки фінішного ривка для запобігання травм.

Місце проведення: Стадіон.
Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, стартова розмітка, фінішні фішки, битка, тенісні м'ячі.
Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ:
    - При фінішуванні: Не зупинятися різко одразу після фінішної лінії, пробігти "за інерцією" ще 10-15 метрів, плавно сповільнюючись. Дивитися вперед, щоб уникнути зіткнень.
    - Гра «Лапта»: Повторення правил поводження з биткою та кидка м'яча (не в голову).

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба (3 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами, спортивна ходьба).
- Повільний біг (5 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - Оберти руками, ривки руками.
    - Нахили тулуба, оберти тазом.
    - Випади в сторони та вперед.

- Вправи на розтягування гомілкостопу.
- Стрибкові вправи (стрибки на обох ногах, на одній нозі).

Основна частина (45 хвилин)

1. Спринтерська підготовка (25 хв):
   - а) Спеціально-бігові вправи (СБВ) (5 хв):
     - Мета: Налаштування нервово-м'язової системи на швидкісну роботу.
     - Організація: Потоковим методом, 2 серії на відрізку 25-30 м.
       1. Біг з високим підніманням стегна.
       2. Біг із закиданням гомілки назад.
       3. Багатоскоки.
       4. "Оленячий" біг.
   - б) Удосконалення низького старту та бігу по дистанції (10 хв):
     - Виконання 3-4 стартів на 40-50 метрів.
     - Завдання: Максимально швидка реакція на команду, потужний вихід зі старту, плавний перехід у біг по дистанції, утримання швидкості. Акцент на розслабленості плечового поясу при активній роботі рук.
   - в) Навчання техніки фінішування (10 хв):
     - Теоретичне пояснення та демонстрація (3 хв):
       - Головне правило: Фінішна лінія "перетинається", а не "добігається". Не можна сповільнювати біг перед фінішем.
       - Два основних способи (для ознайомлення):
         1. Біг "крізь стрічку": Просто пробігти лінію на максимальній швидкості (найкраще для початківців).
         2. "Кидок грудьми" (або плечем): На останньому кроці виконується різкий нахил тулуба вперед, відкидаючи руки назад.
       - Помилка: Ранній нахил (втрата швидкості) або стрибок на лінію (менш ефективно).
     - Практичні вправи (7 хв):
       - Імітація "кидка грудьми" на місці.
       - Пробігання відрізків 20-30 м з прискоренням та акцентованим фінішуванням (методом "пробігання крізь лінію").
       - Комплексна вправа: 2 пробігання по 50-60 м з низького старту з акцентом на фінішному "кидку" на останньому кроці.
2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
   - Мета: Закріплення правил у повноцінній грі, розвиток тактичного мислення (для "міста" – оцінка удару, для "поля" – вибір позиції).
   - Організація: Поділ на 2 команди.

- Навчальна гра:
    - Гра на час (наприклад, 2 тайми по 10 хвилин) з обов'язковою зміною сторін.
    - Викладач виступає суддею, коментуючи ігрові ситуації, виправляючи помилки в правилах та тактиці.

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (8 хв):
    - Повільний біг (1 коло) та ходьба для відновлення дихання.
    - Глибокі вдихи та видихи.
    - Статична розтяжка (обов'язково після спринту):
        - Нахили до прямих ніг (стоячи/сидячи) – розтяжка задньої поверхні стегна.
        - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
        - Розтяжка литкових м'язів.
        - Розтяжка плечового поясу (руки в "замку" за спиною).
2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
    - Контроль відновлення пульсу.
3. Підведення підсумків (5 хв):
    - Шикування.
    - Обговорення заняття:
        - "Яке головне правило фінішування?" (Не сповільнюватися перед лінією).
        - "Що дає "кидок грудьми" на фініші?" (Дозволяє виграти сантиметри, торкнувшись лінії раніше).
    - Аналіз гри в «Лапту», відзначення найкращих гравців та спринтерів.
4. Домашнє завдання (1 хв):
    - Виконати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
    - Виконувати стрибки на скакалці (2-3 хв) для розвитку пружності стопи.
    - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 6

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Оволодіння технікою бігу на короткі вцілому. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Інтегрувати та об'єднати всі вивчені фази спринту (старт, розгін, біг по дистанції, фінішування) в єдину цілісну рухову дію; закріпити навички СБВ та правила гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати максимальну швидкість, швидкісну витривалість, спритність та координацію рухів.
3. Виховна: Виховувати вміння контролювати свої рухи на високій швидкості, почуття ритму, командний дух.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток комплексного мислення та вміння поєднувати кілька завдань одночасно (контроль техніки, швидкості, дихання), що є важливим для майбутнього медичного працівника.

Місце проведення: Стадіон.
Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, стартові колодки (або розмітка), фішки, битка, тенісні м'ячі.
Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття: "Сьогодні наше завдання – зібрати всі частини спринту в одне ціле".
- Інструктаж з ТБ:
    - При бігу на повну швидкість: чітко дотримуватись своєї доріжки.
    - Після фінішу – плавна зупинка, не перетинаючи шлях іншим.
    - Повторення ТБ гри «Лапта».

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба (3 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами).
- Повільний біг (5 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів (оберти, ривки, нахили, випади).
    - Спеціально-бігові вправи (СБВ) (включені в розминку):
        - По 1-2 серії на відрізку 20-30 м:
        - Біг з високим підніманням стегна.
        - Біг із закиданням гомілки назад.

        - Дріботливий біг.
        - Прискорення (1-2 рази).

Основна частина (45 хвилин)

1. Оволодіння технікою бігу по дистанції вцілому (25 хв):
    - а) Теоретичний блок та демонстрація (5 хв):
        - Викладач нагадує 4 фази: Старт -> Стартовий розгін -> Біг по дистанції -> Фінішування.
        - Головний акцент: Плавний, непомітний перехід від стартового розгону (тулуб сильно нахилений) до бігу по дистанції (тулуб майже вертикальний).
        - Ключова помилка: Різке випрямлення ("висмикування" спини), що "гальмує" швидкість. Перехід має бути природним, тривати 15-20 метрів.
    - б) Практичні вправи на інтеграцію (20 хв):
        1. Біг з високого старту (30-40 м): 2-3 рази.
            - Завдання: Сконцентруватися лише на переході від прискорення до розслабленого бігу по дистанції.
        2. Біг з низького старту (50-60 м): 3-4 рази.
            - Завдання: Виконати всі фази як єдине ціле.
            - Інструкція викладача: "Потужний старт! Зберігаємо нахил! Плавно випрямляємось... вільний біг! Фінішний кидок!"
            - Метод: Біг виконується на 85-95% від максимуму, з повним контролем над технікою.
            - Викладач дає індивідуальні зауваження (наприклад, "Не випрямляйся так рано!", "Розслаб плечі!", "Допрацьовуй на фініші!").

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
    - Мета: Закріплення правил, розвиток командної тактики, емоційне розвантаження.
    - Організація: Поділ на 2 команди.
    - Навчальна гра:
        - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин).
        - Тактичні акценти викладача:
            - Для "поля": "Не скупчуйтесь! Розташовуйтесь так, щоб перекрити основні напрямки удару".
            - Для "міста": "Не біжіть після кожного удару! Оцінюйте, чи встигнете ви добігти. Допомагайте партнерам, вибиваючи м'яч 'на порятунок'".

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (8 хв):

- Повільний біг (1 коло) з переходом у ходьбу.
- Вправи на відновлення дихання: глибокі вдихи та видихи.
- Статична розтяжка:
    - Нахили до прямих ніг (стоячи/сидячи) – розтяжка задньої поверхні стегна.
    - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
    - Розтяжка литкових м'язів.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
    - Контроль відновлення пульсу.
3. Підведення підсумків (5 хв):
    - Шикування.
    - Обговорення заняття:
        - "Що було найскладнішим у тому, щоб пробігти дистанцію як єдине ціле?" (Зазвичай відповідь – плавний перехід від розгону).
        - "Які тактичні прийоми в лапті сьогодні були найефективнішими?"
    - Аналіз технічних помилок, відзначення студентів, які показали найкращу інтеграцію рухів.
4. Домашнє завдання (1 хв):
    - Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
    - Виконувати стрибки на скакалці (3 хв) для розвитку пружності стопи.
    - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 7

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Конспект заняття з фізичної культури

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити навички виконання СБВ; сформувати початкове уявлення про естафетний біг, його правила та базову техніку передачі естафетної палички; вдосконалити правила та навички гри в «Лапту».
2. Розвивальна: Розвивати швидкість, спритність, швидкість реакції та координацію рухів; розвивати вміння працювати в парі та команді.
3. Виховна: Виховувати почуття відповідальності за команду, уважність, дисциплінованість та точність рухів.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток навичок точної та злагодженої роботи в команді (аналогія з роботою медичної бригади), де успіх залежить від чіткої передачі "відповідальності" (палички).

Місце проведення: Стадіон. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, естафетні палички (4-5 шт.), фішки, битка, тенісні м'ячі.
Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ (ДУЖЕ ВАЖЛИВО):
    - Естафетна паличка: Це не снаряд для метання. Категорично заборонено кидати паличку. Передача відбувається тільки з руки в руку.
    - Зона передачі: Не вибігати на чужу доріжку, дивитися вперед, бути уважним.
    - Гра «Лапта»: Повторення правил поводження з биткою та кидка м'яча.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба (3 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами).
- Повільний біг (5 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів (оберти, ривки, нахили, випади).
    - Спеціально-бігові вправи (СБВ) (включені в розминку):
        - По 1-2 серії на відрізку 20-30 м:
        - Біг з високим підніманням стегна.

        - Біг із закиданням гомілки назад.
        - "Оленячий" біг.

Основна частина (45 хвилин)

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу (25 хв):
   - а) Теоретичне пояснення та демонстрація (7 хв):
     - Що таке естафета? Командний вид, де учасники по черзі долають дистанцію, передаючи один одному естафетну паличку.
     - "Коридор" (Зона передачі): Пояснення, що існує спеціальна зона (20-30 м), де має відбутися передача.
     - Техніка передачі:
       - Пояснення двох способів (для загального розвитку): "згори-вниз" та "знизу-вгору".
       - Сьогодні вивчаємо найпростіший і найнадійніший для початківців спосіб: Передача "знизу-вгору".
     - Демонстрація:
       - Той, хто приймає: Рука відведена назад, долоня відкрита, пальці дивляться вниз, великий палець відведений (утворюючи "V").
       - Той, хто передає: Подає паличку рухом знизу-вгору у відкриту долоню.
       - Команда: Той, хто передає, дає голосову команду (напр., "Ап!" або "Хоп!"), коли готовий передати. Той, хто приймає, не озирається!
   - б) Практичне відпрацювання (18 хв):
     - Робота в парах на місці (5 хв):
       - Студенти стають один за одним. Той, хто приймає, відводить руку. Той, хто передає, вкладає паличку з командою "Ап!". Повторити 5-7 разів, потім помінятися руками (ліва/права) та ролями.
     - Робота в парах у повільній ходьбі (5 хв):
       - Той, хто приймає, починає йти, за командою "Ап!" відводить руку. Той, хто передає, наздоганяє і передає паличку.
     - Робота в парах у легкому бігу (8 хв):
       - Те ж саме, але в повільному бігу (трусцем) на відрізку 30-40 м.
       - Завдання: Домогтися передачі без уповільнення та не озираючись.
2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
   - Мета: Закріплення правил, розвиток командної тактики.
   - Організація: Поділ на 2 команди.

- Навчальна гра:
    - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин).
    - Акцент: Звернути увагу на злагодженість дій команди "поля" (як в естафеті – швидка передача м'яча партнеру для "плямання").

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (8 хв):
    - Повільна ходьба по колу стадіону.
    - Вправи на відновлення дихання.
    - Статична розтяжка:
        - Нахили до прямих ніг.
        - Розтяжка квадрицепса.
        - Розтяжка литкових м'язів.
2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
    - Контроль відновлення пульсу.
3. Підведення підсумків (5 хв):
    - Шикування.
    - Обговорення заняття:
        - "Що найважливіше в естафетному бігу?" (Точність та своєчасність передачі).
        - "Яка головна заборона при поводженні з паличкою?" (Не кидати її).
        - "Що спільного між естафетою та грою в лапту?" (Необхідність командної взаємодії).
    - Аналіз помилок при передачі, відзначення студентів, які найкраще впоралися.
4. Домашнє завдання (1 хв):
    - Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
    - Імітувати рух руки при прийомі естафетної палички (5-10 разів).
    - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 8-9

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Естафетний біг: прийом-передача естафетної палички. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити та вдосконалити техніку прийому-передачі естафетної палички в парах та в русі; закріпити навички СБВ; вдосконалити тактичні вміння та знання правил гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати швидкісно-силові якості, спритність, швидкість реакції, координацію рухів у командній взаємодії.
3. Виховна: Виховувати почуття відповідальності за команду, уважність до партнера, вміння злагоджено діяти в колективі.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Демонструвати важливість чіткої та безпомилкової передачі (інформації, інструменту, "відповідальності") у стресових умовах для досягнення спільного результату (аналогія з роботою операційної або реанімаційної бригади).

Місце проведення: Стадіон. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, естафетні палички (4-5 шт.), фішки для розмітки "коридору", битка, тенісні м'ячі.
Підготовча частина (20 хвилин)
1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка спортивної форми.
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ:
    - Естафета: Категорично заборонено кидати паличку або передавати її поза зоною передачі. Не вибігати на чужу доріжку. Той, хто передав, має зійти з доріжки, не заважаючи іншим.
    - Гра «Лапта»: Повторення правил поводження з биткою та кидка м'яча.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба (3 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами).
- Повільний біг (5 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів (оберти, ривки, нахили, випади).
    - Спеціально-бігові вправи (СБВ) (включені в розминку):
        - По 1-2 серії на відрізку 20-30 м:
        - Біг з високим підніманням стегна.
        - Біг із закиданням гомілки назад.

        - "Оленячий" біг.
        - Прискорення (1-2 рази).

Основна частина (45 хвилин)

1. Естафетний біг: Вдосконалення прийому-передачі палички (25 хв):
    - а) Повторення базової техніки (5 хв):
        - Робота в парах на місці та в повільній ходьбі.
        - Акцент: Правильне положення долоні (V-подібне, пальці вниз), передача "знизу-вгору", голосова команда ("Ап!" / "Хоп!").
    - б) Відпрацювання передачі в русі (10 хв):
        - Робота в парах у легкому бігу (трусцем).
        - Завдання: Той, хто передає, наздоганяє того, хто приймає, і виконує передачу на максимальній швидкості (яку дозволяє техніка), не збавляючи темпу.
        - Виконання 5-6 разів, змінюючись ролями.
    - в) Відпрацювання передачі в "зоні передачі" (10 хв):
        - Викладач позначає фішками "зону передачі" (20-30 метрів).
        - Завдання: Той, хто приймає, стоїть на початку зони і починає біг, коли той, хто передає, добігає до контрольної відмітки (за 5-7 м до зони).
        - Мета: Домогтися, щоб передача відбулася *в межах зони* і *на максимальній швидкості*.
        - Спроби в парах, потім поділ на команди по 4 особи та пробне пробігання естафети в повільному темпі для злагодження дій.
2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
    - Мета: Закріплення правил, тактична взаємодія, емоційне розвантаження.
    - Організація: Поділ на 2 команди.
    - Навчальна гра:
        - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин) зі зміною сторін.
        - Акцент: Звернути увагу на швидку передачу м'яча ("естафета") між гравцями "поля" для ефективного "плямання".

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (8 хв):
    - Повільна ходьба по колу стадіону.
    - Вправи на відновлення дихання.
    - Статична розтяжка:
        - Нахили до прямих ніг.
        - Розтяжка квадрицепса.
        - Розтяжка литкових м'язів.
        - Розтяжка плечового поясу.
2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Контроль відновлення пульсу.

3. Підведення підсумків (5 хв):
   - Шикування.
   - Обговорення заняття:
     - "Яка найчастіша помилка при передачі палички сьогодні?" (Напр., втрата палички, передача поза зоною, той, хто приймає, озирається назад).
     - "Що спільного у роботі естафетної команди та бригади медиків?" (Важливість кожного члена команди, точність передачі, відповідальність).
   - Відзначення команд, які найкраще впоралися з передачею.
4. Домашнє завдання (1 хв):
   - Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
   - Виконувати стрибки на скакалці (3 хв) для розвитку пружності стопи.
   - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 10

Курс: 2-й
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв

Звісно, ось конспект заняття, сфокусований на вдосконаленні та злагодженні командних дій в естафеті.

Конспект заняття з фізичної культури

Навчальний заклад: Медичний коледж Курс: 1-й Спеціальність: Лікувальна справа Тривалість: 1 година 20 хвилин (80 хвилин)

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вдосконалення естафетного бігу. Прийом-передача естафетної палички. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити техніку прийому-передачі естафетної палички в русі на максимальній (або близькій до неї) швидкості; відпрацювати взаємодію в команді та проходження "зони передачі"; закріпити навички СБВ та правила гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати швидкість, швидкісну витривалість, спритність та вміння координувати свої дії з діями партнерів.
3. Виховна: Виховувати почуття колективізму, відповідальності за спільний результат, вміння концентруватися в умовах обмеженого часу.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток навичок "безшовної" командної роботи. Демонстрація того, що успіх команди залежить від найслабшої ланки (поганої передачі), що є прямою аналогією роботи медичної бригади.

Місце проведення: Стадіон. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, естафетні палички (4-5 шт.), фішки для розмітки "зон передачі", битка, тенісні м'ячі.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):
   - Шикування, привітання, перевірка присутніх.
   - Перевірка спортивної форми.
   - Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек.
   - Повідомлення теми та мети заняття: "Сьогодні ми працюємо над швидкістю та чіткістю передачі естафети".
   - Інструктаж з ТБ:
     - Естафета: Не кидати паличку! Передача лише в "зоні". Той, хто передав, має плавно зійти з доріжки, не заважаючи іншим командам.
     - Гра «Лапта»: Повторення правил поводження з биткою та кидка м'яча.
2. Розминка (15 хв):
   - Ходьба (3 хв): Різновиди ходьби (на носках, п’ятах, перекатами).
   - Повільний біг (5 хв): Рівномірний біг у низькому темпі (ЧСС до 130 уд/хв).

- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (7 хв):
    - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів (оберти, ривки, нахили, випади).
    - Спеціально-бігові вправи (СБВ) (включені в розминку):
        - По 1-2 серії на відрізку 20-30 м:
        - Біг з високим підніманням стегна.
        - Біг із закиданням гомілки назад.
        - Багатоскоки.
        - Прискорення (2-3 рази).

Основна частина (45 хвилин)

1. Вдосконалення естафетного бігу (25 хв):
- а) Відпрацювання передачі в "зоні" (10 хв):
    - Робота в парах. Викладач розмічає "зону передачі" (20-30 м) та "контрольну відмітку" (5-7 м до зони).
    - Завдання: Той, хто приймає, стоїть на початку зони і стартує *тільки* тоді, коли той, хто передає, перетинає "контрольну відмітку".
    - Мета: Домогтися, щоб передача відбулася на високій швидкості в другій половині зони. Той, хто приймає, не озирається.
    - Виконання 5-6 разів, змінюючись ролями.
- б) Командне відпрацювання (15 хв):
    - Поділ групи на команди по 4 особи.
    - Естафета 4х40м (або 4х60м):
        - 1-2 спроби: Пробігання на 70-80% швидкості. Завдання: Злагодженість дій, потрапляння в "зону", чітка голосова команда ("Ап!").
        - 2-3 спроби: Пробігання на 90-100% швидкості (на змагальний результат).
    - Викладач фіксує помилки: (падіння палички, передача поза зоною, уповільнення перед передачею, той, хто приймає, озирається).

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):
- Мета: Закріплення правил, тактична взаємодія, емоційне розвантаження.
- Організація: Поділ на 2 команди.
- Навчальна гра:
    - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин).
    - Акцент: Швидка командна взаємодія гравців "поля" для "плямання" суперника.

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) (8 хв):
- Повільна ходьба по колу стадіону.
- Вправи на відновлення дихання.

- Статична розтяжка:
    - Нахили до прямих ніг.
    - Розтяжка квадрицепса.
    - Розтяжка литкових м'язів.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):
    - Контроль відновлення пульсу.
3. Підведення підсумків (5 хв):
    - Шикування.
    - Обговорення заняття:
        - "Що є найважливішим для успішної передачі палички на високій швидкості?" (Довіра до партнера, своєчасний старт того, хто приймає, відсутність озирання).
        - "Які помилки сьогодні призводили до втрати часу в естафеті?"
    - Аналіз гри в «Лапту». Відзначення команди, яка показала найбільш "чисту" техніку передачі естафети.
4. Домашнє завдання (1 хв):
    - Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
    - Виконувати стрибки на скакалці (3 хв) для розвитку пружності стопи.
    - Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 11-12

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг на середні дистанції. Спеціально-бігові вправи (СБВ). Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття

1. Навчальна:
    - Освоїти та вдосконалити техніку виконання Спеціально-бігових вправ (СБВ) для розвитку швидкості.
    - Повторити елементи техніки бігу на середні дистанції (стартовий розбіг, біг по дистанції).
2. Розвивальна:
    - Розвивати стартову та дистанційну швидкість, координацію рухів.
    - Тренувати вибухову силу ніг та спритність через ігрову діяльність.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, здатність докладати максимальні зусилля та командний дух.

Місце проведення
Спортивний майданчик / Бігова доріжка стадіону (рівна, чиста поверхня).

Інвентар

- Секундомір (для фіксації часу при прискореннях).
- Конуси/Фішки (для розмітки відрізків).
- М'яч та битка (для гри "Лапта").

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при максимальних прискореннях.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для загального розігріву. Чергування з ходьбою.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	7 хв	Вправи на розігрів суглобів стоп, колін, тазостегнових суглобів. Динамічна розтяжка.
4. Постановка СБВ	5 хв	Пройти/пробігти в повільному темпі, показуючи правильну техніку виконання СБВ.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Спеціально-бігові вправи (СБВ) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Біг з високим підніманням стегна	2 х 30 м	Працювати стопою "на себе". Корпус вертикально. Акцент на частоті рухів.
б) Закидання гомілки	2 х 30 м	П'ята торкається сідниці. Руки працюють активно.
в) Багатоскоки (на двох/одній нозі)	2 х 30 м	Максимально довгий і низький стрибок. Використовувати пружність стопи.
г) Колесо / Винесення прямої ноги	2 х 30 м	Активний рух ноги вперед, сприяє збільшенню довжини кроку.

2. Біг на середні дистанції (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Стартовий розбіг	5 хв	Відпрацювання високого старту. Акцент на виході (нахил корпусу).
б) Прискорення 60 м	5 хв	3 спроби. Максимальна швидкість. Повне відновлення між спробами.
в) Перемінний біг м (Наростаючий темп)	10 хв	3 спроби. 200 м біг, 100 м ходьба

3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	10 хв	Гра, що застосовує вибухову швидкість (біг після удару) та спритність.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів задньої поверхні стегна та литкових м'язів.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Як СБВ допомагають у бігу? Аналіз гри в Лапту. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3-4 підходи СБВ (високе піднімання стегна та закидання гомілки) на місці.

Конспект заняття з фізичного виховання № 13-14

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалювати техніку метання малого м’яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку виконання Спеціально-бігових вправ (СБВ).
    - Закріпити та вдосконалити фази техніки метання малого м’яча (розбіг, схрестний крок, фінальне зусилля).
2. Розвивальна:
    - Розвивати координацію рухів та швидкісно-силові якості (вибухова сила та швидкість).
    - Тренувати спритність та окомір у рухливій грі.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, точність та дисципліну під час роботи з метальним інвентарем.

Місце проведення

Спортивний майданчик / Стадіон (з сектором для метань).

Інвентар

- Для бігу: Конуси/Фішки.
- Для метання: Малі м'ячі (тенісні або спеціальні). Вимірювальна стрічка.
- Для гри: М'яч, битка (для гри "Лапта").

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми. Наголос на ТБ при метанні (заборона кидати без команди, обов'язковий контроль сектора).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг для загального розігріву. Чергування з приставним кроком.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	7 хв	Акцент на плечовий пояс та хребет: обертання в плечах, нахили тулуба. Динамічна розтяжка.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ) – легкі	5 хв	Пробігти по 20 м: Біг з високим підніманням стегна, Захльос гомілки.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Багатоскоки (Bounding)	3 х 30 м	Акцент: Максимальна амплітуда і пружність стопи.
б) Схрестний крок	3 х 20 м	Акцент: Імітація метальної фази. Руки тримати правильно.
в) Біг із прискоренням	2 х 60 м	Наростаючий темп (70–90% від максимуму).

2. Вдосконалення техніки метання малого м’яча (25 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Імітація фаз метання	5 хв	Хват: Нагадати правильний хват. Імітація: Метальний крок (схрестний крок) без м'яча на місці.
б) Метання з 3–5 кроків розбігу	10 хв	Акцент: Навчання "натягу" та "хлиста" рукою. Метання м'яча в ціль (вертикально або далеко). Контроль за передачею ваги тіла.
в) Метання на дальність	10 хв	Виконання: 5–7 спроб з повного розбігу. Контроль: Забезпечити швидкий розбіг та потужне фінальне зусилля. Фіксація кращих результатів.

3. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	10 хв	Гра, що вимагає швидкості бігу (після удару) та влучних кидків (для "засолювання" гравців).

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів ніг та плечового пояса (особливо важлива після метань).
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які помилки в метанні найчастіше зустрічалися? Як СБВ впливають на швидкість? Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 5–7 імітаційних вправ на метальний крок.

Конспект заняття з фізичного виховання № 15-16

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема
Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Вправи на вуличних тренажерах. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку виконання СБВ та елементів стрибка у довжину з місця (фаза відштовхування та приземлення).
    - Освоїти базові силові вправи на вуличних тренажерах.
2. Розвивальна:
    - Розвивати вибухову силу м'язів ніг та координацію рухів.
    - Тренувати силову витривалість верхнього плечового поясу та швидкість реакції у грі.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, дисципліну та вміння дотримуватися ТБ на спортивному майданчику.

Місце проведення
Спортивний майданчик (із зоною для стрибків та вуличними тренажерами).
Інвентар

- Для стрибків: Вимірювальна стрічка, мати.
- Для ЗФП: Вуличні тренажери (турніки, бруси, лавки).
- Для гри: М'яч, битка (для гри "Лапта"), конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Наголос на ТБ при стрибках та роботі на тренажерах.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг, чергування з ходьбою та бігом спиною вперед. Контроль дихання.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	5 хв	Вправи на розігрів суглобів ніг (особливо гомілкостопів) та плечового пояса.
4. Спеціально-бігові вправи (СБВ) – легкі	5 хв	Виконання по 20 м: Високе піднімання стегна та Захльос гомілки (техніка, а не швидкість).

ІІ. Основна частина (50 хвилин)
1. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Відпрацювання маху руками	5 хв	Імітація: Напівприсід – різкий мах руками вгору-вперед. Акцент на синхронності.
б) Стрибки з акцентом на приземлення	5 хв	5–7 пробних стрибків. Звертати увагу на м'яке приземлення на зігнуті ноги та винесення рук.
в) Тренування на дальність	5 хв	3 залікові/контрольні спроби. Фіксація результату. Повне відновлення між спробами.

2. Спеціально-бігові вправи (СБВ) – інтенсивні (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Багатоскоки	3 х 30 м	Акцент: Пружний відштовхування, мінімальний контакт із землею.
б) Стрибки «Жабка» (Plyometrics)	3 підходи по 10 разів	Присідання – вистрибування вперед. Розвиток вибухової сили.

3. Вправи на вуличних тренажерах (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Сила рук/спини (Турнік)	5 хв	Юнаки: Підтягування (3 х max). Дівчата: Горизонтальні підтягування (на низькій перекладині) або негативні підтягування (3 х 8-10).
б) Сила рук/грудей (Бруси/Лавки)	5 хв	Юнаки: Віджимання на брусах (3 х max). Дівчата: Зворотні віджимання від лавки (3 х 12–15).
в) Прес (Лавка/Турнік)	5 хв	Підйом ніг у висі (турнік) або класичні скручування на лавці (3 х 15–20).

4. Рухлива гра «Лапта» (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Ігровий процес	10 хв	Гра за основними правилами. Акцент на швидкому бігу (як після стрибка) та командній взаємодії.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Глибока статична розтяжка м'язів ніг (квадрицепс, біцепс стегна) та плечового пояса.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які вправи дали найбільше навантаження? Аналіз техніки стрибка та виконання силових вправ. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 3-4 підходи вистрибувань з присіду (15 разів) для розвитку вибухової сили ніг.

Курс: 2-й
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема
Змагання з легкоатлетичного триборства: Біг 100 м, Стрибок у довжину з місця, Метання малого м’яча на дальність.
Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):
    - Провести змагання з елементів легкоатлетичного триборства для контролю рівня фізичної підготовленості студентів згідно з нормативами.
2. Розвивальна:
    - Розвивати швидкість, вибухову силу та координацію в умовах змагальної діяльності.
3. Виховна:
    - Виховувати волю до перемоги, чесність та здатність докладати максимальні зусилля.

Місце проведення
Спортивний майданчик / Стадіон (бігова доріжка та сектор для метань і стрибків).
Інвентар
Секундомір, стартові колодки (за потреби), рулетка, малі м'ячі, протоколи для фіксації результатів, конуси/фішки.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення про порядок проведення змагань.
2. ТБ та Правила	2 хв	Нагадати про ТБ (особливо при бігу на 100 м та метанні). Пояснення системи нарахування балів.
3. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з ходьбою.
4. Спеціалізований розігрів	10 хв	СБВ (20 м): Високе піднімання стегна, Багатоскоки. Динамічна розтяжка плечового пояса (для метання). 3-4 прискорення по 30 м (60–80% швидкості).

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Змагання (Триборство) (50 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Етап 1: Біг на 100 м	20 хв	Юнаки/Дівчата. Виконання з високого (або низького) старту. Контроль старту та фінішу. Фіксація: часу до 0.1 с.
Етап 2: Стрибок у довжину з місця	15 хв	Виконання: 2-3 спроби. Акцент: На синхронний мах руками та м'яке приземлення. Фіксація: За кращим результатом.
Етап 3: Метання малого м’яча	15 хв	Виконання: 2 спроби. Акцент: На потужний фінальний кидок. ТБ: Кидати лише по команді у відведений сектор. Фіксація: За кращим результатом.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів ніг та плечового пояса.
2. Підсумки змагань	5 хв	Збір протоколів. Оголошення кращих результатів. Короткий аналіз техніки та загальної фізичної підготовленості.

Домашнє завдання: Аналіз власних результатів у триборстві

Курс: 2-й
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема
Біг у повільному темпі до 2000 м. Вправи на вуличних тренажерах. Рухлива гра «Лапта».
Мета заняття

1. Навчальна:
    - Навчити правильно розподіляти сили під час тривалого бігу (до 2000 м).
    - Освоїти техніку безпечного виконання базових силових вправ на вуличних тренажерах.
2. Розвивальна:
    - Розвивати загальну витривалість та силову витривалість м'язів верхнього плечового пояса.
    - Тренувати спритність, швидкість та координацію в ігрових умовах.
3. Виховна:
    - Виховувати наполегливість, здатність долати втому та дисципліну під час виконання тренувальних програм.

Місце проведення
Спортивний майданчик (із зоною для бігу та вуличними тренажерами).
Інвентар
Конуси/Фішки, секундомір, м'яч та битка (для гри "Лапта").

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Наголос на ТБ при бігу (контроль дихання, темп) та на тренажерах.
2. Біг у повільному темпі (Розігрів)	7 хв	Рівномірний, легкий біг для розігріву м'язів та підвищення ЧСС (пульс 120–130 уд/хв). Чергування з ходьбою.
3. Комплекс ЗРВ (динамічний)	10 хв	Розігрів суглобів: Обертання плечей, ліктів (для тренажерів), махи ногами, нахили тулуба. Підготувати м'язи до тривалого навантаження.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Біг у повільному темпі (Витривалість)	15 хв	Біг до 2000 м (або за часом). Акцент: Підтримувати рівномірний, комфортний темп. Контроль дихання: вдих/видих через ніс, або 2 кроки – вдих, 2 кроки – видих.
2. Вправи на вуличних тренажерах (Сила)	20 хв	Виконання: 3 кола, 12–15 повторень (або max) на кожну вправу. Турніки/Низька перекладина: Підтягування (юнаки) або Горизонтальні тяги (дівчата). Бруси/Лавки: Зворотні віджимання (трицепс). Лавки для пресу: Скручування або Підйом ніг.
3. Рухлива гра «Лапта» (Спритність, Швидкість)	15 хв	Гра за основними правилами. Акцент: Швидкий старт (після удару), точність кидків та вміння швидко бігати на короткі відрізки.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Легке струшування м'язів ніг.
2. Розтяжка (статична)	5 хв	Розтяжка м'язів ніг (особливо після бігу) та плечового пояса (після роботи на тренажерах).
3. Підсумки заняття		Обговорення: Які відчуття були під час бігу? Короткий аналіз гри. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Самостійно виконувати біг у повільному темпі (15–20 хвилин) для закріплення витривалості.

Конспект заняття з фізичного виховання № 19

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання у спортивному залі. Баскетбол. Правила гри. Ознайомлення зі спортивною грою. Вправи для різних груп м’язів.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вивчити та засвоїти Техніку Безпеки (ТБ) при заняттях у спортивному залі.
    - Ознайомити студентів з основними правилами та термінологією гри у баскетбол.
    - Освоїти базові загально-розвивальні вправи (ЗФП).
2. Розвивальна:
    - Розвивати спритність, координацію та м'язову силу.
3. Виховна:
    - Виховувати дисципліну, відповідальність та свідоме ставлення до вимог ТБ.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, конуси/фішки, мати.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення теми.
2. Теоретичний блок: ТБ	7 хв	Роз'яснення: Основні правила ТБ у спортивному залі (обов'язкова наявність спортивної форми та взуття, заборона на вживання жувальної гумки, правила поведінки біля спортінвентарю, заборона залазити на баскетбольні щити).
3. Загальний розігрів (ЗРВ)	10 хв	Легкий біг, пересування приставним кроком. Комплекс динамічних вправ: обертання в суглобах, нахили тулуба, махи.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Баскетбол: Ознайомлення та Правила (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ознайомлення з грою	5 хв	Коротко про мету гри, розміри майданчика, кількість гравців (5), тривалість гри (4 періоди по 10 хв).
б) Основні правила	10 хв	Пояснення правил "пробіжки" та "подвійного ведення" (основні помилки новачків). Правило 3, 2, 1 очка. Позиції гравців.
в) Базові елементи	5 хв	Відпрацювання стійки гравця та ловлі м'яча на місці.

2. Вправи для різних груп м’язів (ЗФП) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування:	20 хв	Виконати 3 кола по 10-15 повторень, з відпочинком 45 сек між вправами.
а) Ноги: Присідання	15–20 разів	Спина пряма.
б) Верхній пояс: Віджимання від підлоги	10–15 разів	Дівчата можуть виконувати від колін.
в) Корпус/Прес: Класичні скручування	20–25 разів	Лежачи на матах.
г) Стабілізація: Планка	45–60 секунд	Тулуб рівний, не прогинати поперек.

3. Рухливі вправи (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Естафети з елементами бігу та ведення м'яча	10 хв	Естафети на спритність (з оббіганням конусів). Включити просту передачу м'яча в парах.

ІІІ. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба. Статична розтяжка м'язів ніг та плечового пояса. Вправи на відновлення дихання.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення засвоєння правил ТБ та правил баскетболу. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Повторити правила баскетболу, особливо помилки "пробіжка" та "подвійне ведення".

Конспект заняття з фізичного виховання № 20-21

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ). Баскетбол: Ловля і передачі м'яча на місці. Ведення м'яча бігом у різних стійках. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку ЗРВ для якісного розігріву.
    - Освоїти та закріпити різні способи передачі м'яча та техніку ведення м'яча (особливо без зорового контролю).
    - Виконати комплекс силових вправ для різних груп м'язів (ЗФП).
2. Розвивальна:
    - Розвивати координацію, спритність та окомір у роботі з м'ячем.
    - Тренувати силу та витривалість основних груп м'язів.
3. Виховна:
    - Виховувати дисципліну, концентрацію та командну взаємодію під час парних вправ.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, конуси/фішки, мати.

І. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Наголос на ТБ при роботі з м'ячем (уникати кидків у голову).
2. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	10 хв	Динамічний розігрів: обертання в суглобах (плечі, лікті, кисті), нахили, випади. Вправи з м'ячем: обертання м'яча навколо тіла, голови, ніг.
3. Спеціально-бігові та імітаційні вправи	7 хв	Біг із приставним кроком, біг спиною вперед. Імітація кидка та ведення м'яча без м'яча.

ІІ. Основна частина (50 хвилин)

1. Ловля і передачі м'яча на місці (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ловля м'яча	5 хв	Нагадати принцип "зустрічі" м'яча. Ловля на місці після відскоку та після передачі.
б) Передача двома руками від грудей	5 хв	В парах. Швидке випрямлення рук, "захльостуючий" рух кистями.
в) Передача однією від плеча	5 хв	В парах. Використовується для середніх дистанцій. Передача з кроком.
г) Інші способи передачі	5 хв	Відпрацювання однією знизу (для коротких, прихованих передач), двома із-за голови (для довгих).

2. Ведення м'яча бігом (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ведення бігом (правою, лівою, по черзі)	5 хв	Ведення з середнім і високим відскоком м'яча. Зміна рук на ходу.
б) Ведення в різних стійках	5 хв	Ведення м'яча низько (в захисній стійці) та високо (в атаці).
в) Ведення без зорового контролю	5 хв	Рух уздовж стіни або конуса, намагаючись не дивитися на м'яч. Розвиток периферичного зору.

3. Вправи для різних груп м’язів (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування:	15 хв	2 кола, відпочинок 30-45 сек між вправами.
а) Ноги: Випади вперед	10–12 на кожну ногу	
б) Верхній пояс: Віджимання (з колін/класичні)	12–15 разів	
в) Корпус/Прес: Планка	60 секунд	
г) Спина: "Човник"	15–20 разів	Лежачи на животі.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів рук, ніг та корпусу.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Які види передач найбільш ефективні? Аналіз помилок у веденні м'яча. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати вправу "м'яч навколо ніг" та ведення м'яча на місці із закритими очима (3 х 30 секунд).

Конспект заняття з фізичного виховання № 22-23

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ). Передачі м'яча в русі. Гра на ведення м'яча. Кидки м'яча з близької відстані. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалити техніку передач м'яча в русі (назустріч, паралельно, з відскоком).
   - Закріпити навички ведення м'яча під час активних ігор.
   - Освоїти техніку кидка з близької відстані (з місця та в стрибку).
2. Розвивальна:
   - Розвивати координацію, швидкість реакції та відчуття м'яча.
   - Підвищувати загальну витривалість та силові показники основних м'язів.
3. Виховна:
   - Виховувати командний дух, швидкість мислення та відповідальність за виконання вправ.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), конуси/фішки, мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Нагадати ТБ при роботі з м'ячем у русі.
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний, легкий біг. Чергування з бігом спиною вперед, приставними кроками, ковзними кроками в стійці.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	10 хв	Динамічна розтяжка: Обертання в суглобах (плечі, лікті, кисті). Махи ногами. Вправи з м'ячем: Передачі м'яча навколо тіла та "вісімка" між ногами.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Передачі м'яча в русі (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Передачі м'яча в русі, рухаючись назустріч партнеру	5 хв	В парах. Виконання двома руками від грудей. Акцент на точності та силі передачі.
б) Передачі м'яча в русі, рухаючись паралельно	5 хв	В парах. Передачі з акцентом на випередження партнера (м'яч "на хід").
в) Передачі з ударом м'яча об підлогу	5 хв	Відпрацювання попередніх вправ, але з ударом об підлогу (відскок має бути на рівні пояса).

2. Кидки м'яча з близької відстані (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Кидки з місця	7 хв	Техніка: Кидок однією рукою від плеча, двома руками від грудей. Кидки з 2–3 метрів.
б) Кидки в стрибку (з близької відстані)	8 хв	Техніка: Освоєння двокрокового ритму (атакуючий крок) та фази стрибка. Виконання кидків однією рукою в стрибку.

3. Вправи для різних груп м'язів (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування:	15 хв	Виконати 2 кола, відпочинок 45-60 сек між колами.
а) Ноги: Випади (на місці)	12–15 на кожну ногу	
б) Верхній пояс: Віджимання від підлоги	10–15 разів	
в) Спина: Гіперекстензія (на матах)	15 разів	
г) Прес: Підйом тулуба з махами рук	20 разів	

4. Гра на ведення м'яча (5 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
"Гра на вибивання"	5 хв	Кожен веде м'яч у зоні та намагається вибити м'яч у суперника, не втрачаючи свого. Акцент на захист м'яча корпусом.

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: Статичні вправи для м'язів ніг та плечового пояса.
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Чи вдалося поєднати передачі та рух? Аналіз техніки кидка в стрибку. Оцінка командної роботи. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Повторити техніку кидка однією рукою від плеча, імітуючи рух перед дзеркалом (5 х 10 разів).

Конспект заняття з фізичного виховання № 24-25

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ). Кидки м'яча з близької, середньої, дальньої відстаней. Ігри з елементами кидків. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалити техніку кидків м'яча в кошик з близької, середньої та дальньої відстаней (з місця та в стрибку).
   - Закріпити навички загально-фізичної підготовки (ЗФП).
2. Розвивальна:
   - Розвивати точність, окомір, вибухову силу ніг (для кидка в стрибку) та м'язову витривалість.
3. Виховна:
   - Виховувати концентрацію, впевненість у своїх силах та командний дух під час змагальних ігор.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), конуси/фішки, мати.

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент та ТБ	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Нагадати ТБ (особливо про безпечну зону під кошиком).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Біг до 500 м. Рівномірний темп. Чергування з бігом спиною вперед та приставними кроками.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	10 хв	Динамічний розігрів: обертання в суглобах (особливо кисті та плечі). Спеціалізовані вправи: 5–7 стрибків на місці (імітація кидка в стрибку) для розігріву м'язів ніг.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Кидки м'яча з різних відстаней (30 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Кидки з близької відстані	5 хв	З місця (3 м): Відпрацювання правильного випуску м'яча та роботи кисті ("докручування").
б) Кидки з середньої відстані	10 хв	З місця (4–5 м) та в стрибку: Акцент на роботі ніг (квадратування) та висоті стрибка. Кидки з лінії штрафного кидка.
в) Кидки з дальньої відстані	10 хв	В стрибку (6.75 м): Тренування потужності кидка. Звертати увагу на силу поштовху ніг та повне випрямлення руки.
г) Кидки з різних точок	5 хв	Кидки "на ходу" з 3-х різних точок. Швидка зміна дистанції та техніки.

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

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (цільові):	10 хв	2 кола, відпочинок 30 сек між вправами.
а) Вибухова сила ніг: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Імітація поштовху при кидку.
б) Сила рук/плечей: Віджимання (класичні/з колін)	12–15 разів	
в) Прес: Планка	45–60 секунд	

3. Ігри з елементами кидків (10 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
"Гра 21" (або "Змагання на точність")	10 хв	Студенти змагаються у влучності кидків з різних відстаней, які оцінюються різною кількістю балів. Стимулювання точності та стратегії.

III. Заключна частина (10 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Відновлення та розтяжка	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання. Статична розтяжка м'язів ніг (особливо литкові та квадрицепси після стрибків) та кистей.

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка дистанція виявилася найскладнішою для кидка? Аналіз типових помилок. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 20 "сухих" кидків (імітація без м'яча) для відпрацювання траєкторії та роботи кисті.

Конспект заняття з фізичного виховання № 26-27

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ). Кидки м'яча зі штрафної позначки. Кидки з подвійного кроку. Вправи для різних груп м'язів (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:
    - Вдосконалити техніку виконання кидків зі штрафної позначки.
    - Закріпити техніку подвійного кроку (лейапу) після ведення (в кроці та бігом).
    - Виконати комплекс ЗФП для зміцнення основних груп м'язів.
2. Розвивальна:
    - Розвивати точність, координацію та м'язову пам'ять (для кидків).
    - Підвищувати загальну витривалість та силу ніг (для подвійного кроку).
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, спокій (під час штрафних) та дисципліну.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні 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. Наголос на ТБ (безпечна зона під кошиком, контроль м'яча).
2. Біг у повільному темпі	7 хв	Рівномірний біг, до 500-600 м. Контроль дихання. Чергування з бігом спиною вперед та приставними кроками.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	10 хв	Динамічний розігрів: Обертання в суглобах, нахили тулуба. Спеціалізовані вправи: 5–7 імітацій стрибка під час кидка, 5–7 імітацій подвійного кроку (без м'яча).

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Кидки м'яча зі штрафної позначки (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Повторення техніки	5 хв	Стійка: Ноги на ширині плечей, зміщення ваги на передню ногу. Ритм: М'яке згинання ніг – плавний рух руки. Концентрація.
б) Кидки на серії	10 хв	Кожен виконує 5 серій по 5 кидків. Акцент: На стабільність та однаковий рух. Фіксація влучень.

2. Кидки з подвійного кроку (Лейапи) (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Кидки з подвійного кроку після ведення кроком	10 хв	Прогресія: Починати з ведення м'яча, зупинка, перехід на два кроки. Відпрацювання з правої та лівої сторони кошика.
б) Кидки з подвійного кроку після ведення бігом	10 хв	Інтенсивність: Ведення м'яча на середній швидкості, перехід на два кроки. Акцент: На високий підйом коліна та м'який випуск м'яча від щита.

3. Вправи для різних груп м'язів (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування:	15 хв	2-3 кола, відпочинок 30 сек між вправами.
а) Ноги/Вибухова сила: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Імітація поштовху при лейапі.
б) Верхній пояс: Віджимання від підлоги	12–15 разів	Збільшення навантаження для юнаків.
в) Корпус: "Човник" (спина)	15 разів	
г) Прес: Підйом зігнутих ніг лежачи	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. Статична розтяжка м'язів ніг та плечового пояса (після ЗФП).

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підсумки заняття	5 хв	Обговорення: Яка вправа найскладніша – штрафний чи лейап? Аналіз типових помилок у подвійному кроці. Оцінка дисципліни.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати 5-10 імітацій подвійного кроку для обох рук.

Конспект заняття з фізичного виховання № 28

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Контроль технічної підготовленості студентів з баскетболу: Тестування (ведення м’яча на швидкість 4х9 м, кидки м’яча з близької відстані – 10 спроб) та Навчальна гра.

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):
    - Провести об’єктивне тестування рівня володіння базовими технічними елементами: ведення м’яча на швидкість та точність кидків.
    - Оцінити вміння застосовувати засвоєні навички в навчальній грі.
2. Розвивальна:
    - Розвивати швидкість пересування з м’ячем, координацію та точність рухів.
3. Виховна:
    - Виховувати дисципліну, відповідальність та налаштованість на максимальний результат в умовах контролю.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м’ячі (за кількістю студентів), секундомір, конуси/фішки (для розмітки 9 м), протоколи для фіксації результатів, мати (за потреби).

І. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка готовності. Повідомлення про порядок тестування. Нагадування ТБ (особливо при різкій зміні напрямку).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з бігом спиною вперед, приставними кроками.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	7 хв	Динамічний розігрів: Акцент на колінні та гомілкостопні суглоби (для човникового ведення) та плечовий пояс/кисті (для кидків).

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
4. Спеціалізований розігрів з м'ячем		Ловля/передачі в парах, легке ведення м'яча по залу.

ІІ. Основна частина (55 хвилин)

1. Тестування з практичної частини (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Ведення м’яча на швидкість 4х9 м	15 хв	Організація: Розмітка човникового бігу 9 м. Студенти діляться на 2-3 потоки. Виконання: М’яч ведеться на всій дистанції. На лініях – зміна напрямку та руки. Час фіксується до 0.1 с.
б) Кидки м’яча з близької відстані (10 спроб)	20 хв	Визначення: Виконується подвійний крок (лейап) з чергуванням правої та лівої сторони кошика (5 справа, 5 зліва). Оцінка: Кількість точних влучень з 10.
в) Відновлення та фіксація результатів		Після кожного тесту студенти фіксують результати у протоколах. Активний відпочинок.

2. Навчальна гра з баскетболу (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	20 хв	Гра за основними правилами (можливі спрощення, наприклад, спрощений підрахунок фолів). Завдання: Застосовувати швидке ведення та точні кидки, які були щойно протестовані.

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 ніг та спини.
2. Підсумки заняття	5 хв	Збір протоколів. Обговорення: Які елементи виявилися найслабшими? Аналіз помилок, допущених під час тестування та гри. Повідомлення про наступні етапи підготовки.

Домашнє завдання: Опрацювати елементи, де було показано найслабший результат (ведення або кидки).

Конспект заняття з фізичного виховання № 29

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Контроль технічної підготовленості студентів з баскетболу: Тестування (Подвійний крок – 8 спроб, Штрафні кидки – 10 спроб) та Навчальна гра.

Мета заняття

1. Навчальна (Контрольна):
    - Провести стандартизоване тестування рівня володіння елементами "Подвійний крок" (лейап) та "Штрафний кидок".
    - Оцінити вміння застосовувати ці навички в командній взаємодії під час навчальної гри.
2. Розвивальна:
    - Розвивати точність, координацію та м'язову пам'ять в умовах підвищеного тиску.
3. Виховна:
    - Виховувати концентрацію, спокій та самоконтроль під час виконання тестових вправ.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі (на кожного студента або на пару), секундомір, протоколи для фіксації результатів.

I. Підготовча частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка форми. Повідомлення про порядок контрольного тестування.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Легкий, рівномірний біг. Чергування з приставними кроками та бігом спиною вперед.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	7 хв	Динамічний розігрів: Акцент на коліна та гомілкостоп (для подвійного кроку) та кисті/плечі (для штрафних). Спеціалізована розминка з м'ячем: обертання навколо тіла, "вісімка".

II. Основна частина (55 хвилин)

1. Тестування з практичної частини (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Подвійний крок (Лейап) – 8 спроб	20 хв	Виконання: Кожен студент виконує 8 кидків з подвійного кроку: 4 кидки після ведення справа та 4 кидки після ведення зліва. Оцінка: Кількість точних влучень з 8. *Акцент на правильній послідовності кроків.*
б) Штрафні кидки (Фри-троу) – 10 спроб	15 хв	Виконання: Кожен студент виконує 10 кидків зі штрафної позначки (послідовно). Перед кидком дається 10-15 секунд на підготовку. Оцінка: Кількість точних влучень з 10. *Акцент на концентрації та роботі кисті.*

2. Навчальна гра з баскетболу (20 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Навчальна гра	20 хв	Гра за спрощеними або основними правилами. Завдання: Застосовувати отримані навички. *Важливо:* Якщо під час гри гравець отримує право на штрафний кидок, він виконує його з максимальною концентрацією.

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: Статичні вправи для м'язів ніг та плечового пояса.
2. Підсумки заняття	5 хв	Збір протоколів. Короткий аналіз результатів тестування: порівняння середніх показників. Обговорення: Які елементи потребують подальшого вдосконалення.

Домашнє завдання: Виконати серію з 20 імітацій штрафного кидка (на відпрацювання механіки руху).

Конспект заняття з фізичного виховання № 30-31
Курс: 2-й
Спеціальність: Лікувальна справа
Тривалість: 1 год 20 хв
Тема: Контроль фізичної підготовленості студентів.
Протокол контролю фізичної підготовленості студентів
(Тестування швидкісних, швидкісно-силових якостей та м'язової витривалості)
I. Загальні положення

Параметр	Опис
Мета контролю	Визначення рівня розвитку основних фізичних якостей (витривалість м'язів преса, силової витривалості верхнього плечового пояса, спритності та координації).
Місце проведення	Спортивний зал або рівна спортивна площадка.
Учасники	Студенти (із допуском лікаря до занять фізичною культурою).
Необхідний інвентар	Секундомір (2 шт.), гімнастичні мати/каремати (за потреби), вимірювальна рулетка, розмітка (фішки/конуси), скакалки (по одній на кожного, хто тестується), протоколи для запису результатів.

II. Підготовча частина
Перед початком тестування обов'язково проводиться загальна розминка (біг у повільному темпі, ЗРВ, динамічна розтяжка) протягом 10-15 хвилин, щоб мінімізувати ризик травмування.
III. Правила виконання контрольних вправ (Тести)

№	Вид тестування	Мета тесту	Протокол виконання та правила
1.	Прес за 1 хвилину	Витривалість м'язів живота (преса).	Вихідне положення (ВП): Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, стопи закріплені партнером або за опору, руки за головою (пальці можуть бути зчеплені в замок). Виконання: Підняти тулуб до торкання ліктями стегон або колін (або до вертикального положення тулуба), після чого повернутися у ВП (до

№	Вид тестування	Мета тесту	Протокол виконання та правила
			торкання лопатками мату). Підрахунок: Фіксується кількість правильних підйомів за 60 секунд. Помилки (не зараховується): Відрив рук від голови, неповне повернення у ВП.
2.	Згинання рук в упорі лежачи (Віджимання)	Силова витривалість м'язів рук, плечового пояса та грудей.	Вихідне положення (ВП): Упор лежачи, руки прямі, розташовані на ширині плечей або трохи ширше. Тіло (від голови до п'ят) утворює пряму лінію. Виконання: Зігнути руки в ліктях до кута 90° (або до торкання грудьми/підборіддям підлоги/мату), після чого повернутися у ВП. Підрахунок: Фіксується максимальна кількість правильних повторень без зупинки. Помилки (припинення тесту): Прогинання або вигинання попереку (порушення прямої лінії), неповне згинання/розгинання рук, відрив рук від підлоги.
3.	Човниковий біг 4 х 9 м	Спритність, координація, швидкість та здатність до швидкої зміни напрямку руху.	Вихідне положення (ВП): Високий старт за лінією старту. Виконання: Пробігти 9 метрів, торкнутися лінії розмітки (або підняти предмет, якщо це вимагає протокол) і повернутися назад. Повторити 4 рази. Підрахунок: Фіксується час виконання з точністю до 0.1 секунди. Помилки (штраф): Недоторкання лінії, пробіг більше 9 м.

№	Вид тестування	Мета тесту	Протокол виконання та правила
4.	Стрибки через скакалку за 30 секунд	Швидкісна витривалість, координація та вибухова сила литкових м'язів.	Вихідне положення (ВП): Стоячи, скакалка за спиною. Виконання: Виконати стрибки через скакалку. Дозволяється стрибати на двох ногах, на одній нозі або чергувати ноги. Підрахунок: Фіксується максимальна кількість стрибків за 30 секунд. Помилки: Помилки (збивання) не припиняють тест, але цей стрибок не зараховується.

IV. Запис та оцінка результатів

1. Результати кожного тесту фіксуються в індивідуальному протоколі одразу після виконання.
2. Викладач оголошує час або кількість виконаних разів.
3. Оцінювання здійснюється згідно з чинними нормативами для даної вікової/курсової групи.

Конспект заняття з фізичного виховання № 32

Курс: 2-й

Спеціальність: Лікувальна справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема

Навчальна гра з баскетболу. Вправи для різних груп м’язів (ЗФП).

Мета заняття

1. Навчальна:
   - Вдосконалення техніко-тактичних навичок (ведення, передачі, кидки) в умовах навчальної гри.
   - Закріплення та підвищення силової витривалості основних груп м'язів.
2. Розвивальна:
   - Розвиток швидкості мислення, координації та командної взаємодії.
   - Підвищення загальної фізичної підготовленості (ЗФП).
3. Виховна:
   - Виховання дисципліни, чесної гри та відповідальності за командний результат.

Місце проведення

Спортивний зал.

Інвентар

Баскетбольні м'ячі, конуси/фішки, 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 під час інтенсивної гри (уникати зіткнень, падінь).
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг, чергування з приставними кроками, бігом спиною вперед.
3. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ)	12 хв	Динамічний розігрів: обертання в суглобах, нахили. Спеціалізовані вправи: передачі м'яча в парах на місці, імітація подвійного кроку.

II. Основна частина (50 хвилин)

1. Навчальна гра з баскетболу (35 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
а) Поділ на команди	5 хв	Швидкий поділ на рівні за силами команди. Коротке обговорення тактики (захист/напад).
б) Ігровий процес	30 хв	Гра за основними правилами. Акцент: на швидку передачу, застосування подвійного кроку та штрафних кидків. Викладач контролює виконання правил, заохочує командну гру. *(Можливе впровадження спеціальних правил, наприклад, обов'язкове виконання 3 передач перед кидком, щоб стимулювати командну роботу).*

2. Вправи для різних груп м’язів (ЗФП) (15 хв)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Колові тренування (ЗФП):	15 хв	Виконати 2 кола, відпочинок 45 сек між колами.
а) Ноги: Вистрибування з присідання	15–20 разів	Швидке та вибухове виконання.
б) Верхній пояс/Плечі: Віджимання (класичні/з колін)	12–15 разів	
в) Корпус/Прес: "Планка"	60–90 секунд	Акцент на втягуванні живота та утриманні рівної спини.
г) Спина/Кошик: Підйом тулуба з руками за головою	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. Статична розтяжка м'язів ніг та плечового пояса (для розслаблення).
2. Підсумки заняття	5 хв	Короткий аналіз гри: сильні та слабкі сторони командної взаємодії. Оцінка дисципліни та дотримання правил. Домашнє завдання.

Домашнє завдання: Щоденно виконувати ЗФП (віджимання, присідання, прес) у 3 підходи по 15 разів.