

Конспект заняття з фізичного виховання №1

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Ознайомлення студентів з системою фізичного виховання в навчальному закладі. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Види легкої атлетики.

Мета заняття:

1. Навчальна: Сформувати уявлення про організацію фізичного виховання в коледжі, ознайомити з правами та обов'язками студентів; засвоїти основні правила техніки безпеки (ТБ); дати загальну характеристику легкій атлетиці як "королеві спорту".
2. Розвивальна: Сприяти розвитку фізичних якостей шляхом загальної розминки та базових легкоатлетичних вправ.
3. Виховна: Формувати свідоме ставлення до власного здоров'я (особливо актуально для майбутніх медиків), дисциплінованість та мотивацію до регулярних занять фізичною культурою.

Місце проведення: Спортивний зал або стадіон (залежно від погодних умов).

Необхідний інвентар: Журнал інструктажу з ТБ, секундомір, свисток, презентація з видів легкої атлетики.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):

- Шиккування студентів в одну шеренгу.
- Привітання, перевірка присутніх.
- Перевірка наявності спортивної форми та взуття (наголосити на важливості відповідного одягу).
- Вимірювання ЧСС (частоти серцевих скорочень) за 10 сек. (з подальшим множенням на 6) для фіксації вихідного стану.
- Повідомлення теми та мети заняття.

2. Теоретичний блок: Організація та ТБ (10 хв):

- Бесіда: "Система фізичного виховання в коледжі"
 - Значення фізичної культури для майбутнього медичного працівника (профілактика проф. захворювань, стресостійкість).
 - Форми роботи: обов'язкові пари, спортивний гурток, самостійна робота.
 - Розподіл на медичні групи: пояснення (основна, підготовча, спеціальна (СМГ)). Наголосити на необхідності надати медичні довідки (форма 086/о) для правильного розподілу.
 - Система оцінювання: семестрові заліки, виконання контрольних нормативів.

- Інструктаж з Техніки Безпеки (ТБ):
 - Загальні правила: переодягання лише у роздягальнях, дотримання дисципліни, заборона занять при поганому самопочутті.
 - ТБ у спортзалі: правила поведінки біля інвентарю, дотримання дистанції.
 - ТБ на стадіоні: правила бігу по доріжці (проти годинникової стрілки), техніка безпеки в секторах для стрибків та метань (не перетинати зони, не подавати інвентар кидком).
 - Дії у разі травми чи погіршення самопочуття: негайно припинити заняття та повідомити викладача.
 - Обов'язкове підписання студентами журналу інструктажу з ТБ.

3. Розминка (5 хв):

- Стройові вправи на місці (повороти "праворуч", "ліворуч", "кругом").
- Ходьба по колу: звичайна, на носках, на п'ятах, напівприсіди.
- Легкий біг у повільному темпі (2-3 хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі (або на місці, якщо в залі):
 - Оберти голови, плечей, ліктів, кистей.
 - Ривки руками.
 - Нахили тулуба в сторони та вперед.
 - Махи ногами (вперед, назад, у сторони).
 - Оберти в тазостегнових та колінних суглобах.
 - Вправи на розтягування гомілкостопу.

Основна частина (45 хвилин)

1. Теоретичний блок: "Що таке легка атлетика?" (10 хв):

- Бесіда: Легка атлетика – "королева спорту", олімпійський вид спорту.
- Класифікація видів:
 - Біг: Спринт (короткі дистанції), біг на середні та довгі дистанції, бар'єрний біг, естафетний біг.
 - Стрибки: Стрибок у довжину (з розбігу та з місця), стрибок у висоту, потрійний стрибок, стрибок з жердиною.
 - Метання: Штовхання ядра, метання диска, метання списа, метання молота.
 - Багатоборства: Семиборство (жін.) та десятиборство (чол.).
- Обговорення, які з цих видів включені до програми коледжу (зазвичай це біг на 100м, 1000м, стрибки у довжину з місця, метання гранати/м'яча).

2. Практичне ознайомлення з елементами бігу (30 хв):

- Спеціальні бігові вправи (СБВ) (10 хв):
 - Виконуються потоком або в шеренгах (2-3 повторення по 15-20 м).
 - Біг з високим підніманням стегна.
 - Біг із закиданням гомілки назад.

- Дріботливий біг (з мінімальним просуванням).
- "Оленячий" біг (біг з акцентованим відштовхуванням та виносом ноги).
- Основи стартової техніки (10 хв):
 - Пояснення та демонстрація високого старту (використовується на середніх та довгих дистанціях).
 - Команди: «На старт!», «Увага!», «Руш!».
 - Практичне відпрацювання стартових положень та вибігання за командою (3-4 спроби).
- Прискорення (10 хв):
 - Виконання 4-5 прискорень по 40-60 метрів з високого старту.
 - Акцент: Плавний набір швидкості, правильна робота рук та ніг, збереження вільного дихання.
 - Метод: Поточковий (студенти виконують одне за одним, дотримуючись дистанції).

3. Навчальна естафета (5 хв):

- Поділ групи на 2-3 команди.
- Проста естафета (наприклад, "човниковий" біг 2х10м або біг до фішки і назад).
- Мета: Емоційне розвантаження, закріплення навичок бігу, розвиток командного духу.

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (5-7 хв):

- Ходьба у повільному темпі по колу.
- Вправи на відновлення дихання (глибокий вдих через ніс з підніманням рук, видих через рот з опусканням).
- Вправи на гнучкість (легка статична розтяжка):
 - Нахили до ніг сидячи або стоячи (розтяжка задньої поверхні стегна).
 - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).
 - Розтяжка литкових м'язів.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Повторне вимірювання пульсу за 10 сек. (порівняння з початковими показниками для оцінки реакції організму на навантаження).

3. Підведення підсумків (5 хв):

- Шикування.
- Короткий аналіз заняття: що дізналися? (закріплення ключових понять: ТБ, медгрупи, види легкої атлетики).
- Відзначення активних студентів.
- Відповіді на запитання студентів.

4. Домашнє завдання та організаційний вихід (2 хв):

- Домашнє завдання:
 1. Обов'язково: принести довідку про стан здоров'я (форма 086/о) для розподілу на медгрупи.
 2. За бажанням: підготувати коротке повідомлення (на 2-3 хв) про користь одного з видів легкої атлетики для майбутнього медика.
- Нагадування про форму на наступне заняття.

Конспект заняття з фізичного виховання № 2

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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):

- Шиккування 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 нахилиється 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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):

- Шиккування, 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 запламували 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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, волюві 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 відрізок 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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 волеві 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 поведінки 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 відрізьку 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Оволодіння технікою бігу по дистанції 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, випаді).
 - 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 скупчуйтеся! Розташовуйтеся так, щоб перекрити основні напрямки удару".

- Для "міста": "Не біжіть після кожного удару! Оцінюйте, чи встигнете ви добігти. Допомогайте 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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 поведінки 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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):

- Шиккування, 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 поведінки 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, випадки).

- 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".

Заклучна 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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):

- Шиккування, 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 поведінки 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: Злагожденість 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

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Вивчати техніку метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити навички виконання СБВ; ознайомити та розпочати вивчення техніки метання малого м'яча (тримання, відведення, кидок); закріпити правила гри «Лапта», поєднуючи її з елементами метання.
2. Розвивальна: Розвивати швидкісно-силові якості, вибухову силу плечового поясу та тулуба, координацію рухів та окомір.
3. Виховна: Виховувати дисциплінованість, точність, вміння концентруватися на завданні.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток точності та координації рухів рук і очей (важливо для медичних маніпуляцій), розуміння біомеханіки м'язового ланцюга (від ніг до кисті).

Місце проведення: Стадіон, спеціально відведена зона для метань (щоб уникнути травм). Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, малі м'ячі (або тенісні м'ячі) – 10–15 шт., рулетка або стрічка для вимірювання дальності, битка, м'ячі для лапти, фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Вимірювання ЧСС.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ (КЛЮЧОВИЙ МОМЕНТ):
 - Метання: Метання виконувати тільки за командою викладача та тільки в один бік.
 - Збір м'ячів: Збір м'ячів виконувати тільки після дозволу викладача. Під час збору не можна стояти спиною до сектора метань.
 - Лапта: Повторення правил поведінки з биткою та кидка м'яча.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба та біг (5 хв): Різновиди ходьби. Повільний біг (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) (5 хв):
 - Оберти руками в плечових та ліктьових суглобах (вперед/назад).
 - Ривки руками перед грудьми та за спину.
 - Нахили тулуба (в сторони, вперед).
 - Оберти тулубом.
- Спеціальні вправи для метання (5 хв):

- Імітація кидка рукою на місці (без м'яча).
- Махи руками (прямими, зігнутими) вперед-назад.
- Імітація "самовідтягування" (відведення руки з м'ячем назад).
- Легке розтягування плечей.

Основна частина (45 хвилин)

1. Вивчення техніки метання малого м'яча (25 хв):

- а) Тримання та відведення м'яча (5 хв):
 - Тримання: М'яч лежить на фалангах трьох пальців (вказівний, середній, безіменний), великий палець і мізинець підтримують з боків.
 - Відведення: Вивчення руху відведення руки назад: рука пряма, відводиться назад, *лікоть не опускається*. Тулуб повертається за рукою.
 - Практика: Імітація тримання та відведення м'яча на місці (10-15 разів).
- б) Фаза кидка (5 хв):
 - Теоретичне пояснення: Кидок — це послідовне включення м'язів: поштовх ногою, поворот таза, поворот тулуба, виведення ліктя *перед* плечем, захльостуючий рух передпліччя та кисті.
 - Вправа: Кидки м'яча з місця, стоячи боком до напрямку метання (на 5-10 метрів). Акцент на потужному русі кистю.
- в) Метання з 3-5 кроків розбігу (15 хв):
 - Пояснення: Розбіг необхідний для набору горизонтальної швидкості. Останній крок – "хрестний крок" (права нога стає перед лівою для правшів).
 - Практика:
 1. Імітація тільки хрестного кроку (без м'яча), що стоїть на місці.
 2. Метання з 3-х кроків розбігу (без хрестного кроку) – для відчуття швидкості.
 3. Метання з 5-ти кроків розбігу з хрестним кроком: 5-7 спроб (кожен студент).
 - Викладач: Контролює ТБ та вимірює 2-3 найкращі кидки.

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):

- Мета: Закріплення правил, розвиток окоміру та сили кидка, застосування навичок метання.
- Організація: Поділ на 2 команди.
- Навчальна гра:
 - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин).

- Акцент: Під час "плямання" гравців "поля" застосовувати правильну техніку кидка (як при метанні м'яча), щоб збільшити точність та силу кидка.

Заключна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) та СБВ (8 хв):

- Збір м'ячів (за командою!).
- Повільна ходьба по колу стадіону.
- СБВ: 1 серія дріботливого бігу та бігу з високим підніманням стегна (для відновлення бігового стереотипу).
- Статична розтяжка:
 - Нахили до прямих ніг.
 - Розтяжка м'язів плечового поясу (руки за голову, лікоть тягнути).

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Контроль відновлення пульсу.

3. Підведення підсумків (5 хв):

- Шикування.
- Обговорення заняття:
 - "Назвіть послідовність включення м'язів при кидку" (Ноги, таз, тулуб, плече, передпліччя, кисть).
 - "Чому важливо кидати м'яч у лапті точно, а не сильно?"
- Аналіз помилок, відзначення студентів, які показали найкращі результати у метанні.

4. Домашнє завдання (1 хв):

- Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
- Виконувати махи руками з невеликою вагою (напр., пляшкою води) для зміцнення плечового поясу.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 12

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Удосконалення техніки метання малого м'яча на дальність. Рухлива гра «Лапта».

Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити та вдосконалити всі фази метання малого м'яча (тримання, відведення, "хрестний крок", фінальне зусилля); підвищити дальність метання; закріпити навички СБВ та правила гри «Лапта».
2. Розвивальна: Розвивати вибухову силу м'язів тулуба та плечового поясу, швидкість, координацію та динамічну гнучкість.
3. Виховна: Виховувати цілеспрямованість, волюві якості, здатність до самоаналізу та корекції рухів.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток точності та сили рухів, що є важливими для ряду фізичних медичних маніпуляцій, розуміння ефективного використання біомеханічного ланцюга тіла.

Місце проведення: Стадіон, сектор для метань. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, малі м'ячі (або тенісні м'ячі), рулетка, фішки для розмітки коридору розбігу, битка, м'ячі для лапти.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):

- Шиккування, привітання, перевірка присутніх.
- Вимірювання ЧСС.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ (ОБОВ'ЯЗКОВО):
 - Метання: Виконувати метання тільки за командою, тільки у відведений сектор. Під час збору м'ячів заборонено кидати.
 - Лапта: Повторення правил безпеки під час удару биткою.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба та біг (5 хв): Різновиди ходьби. Повільний біг (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) (5 хв):
 - Комплекс ЗРВ, особлива увага – плечовому поясу, грудним м'язам та тулубу (оберти, махи, динамічні нахили).
- Спеціальні вправи для метання (5 хв):
 - Імітація кидка на місці з акцентом на "самовідтягування" (відведення руки назад) та виведення ліктя.
 - Повороти тулуба з м'ячем у руці (для розігріву м'язів-обертачів).
 - Кидки м'яча двома руками знизу-вперед (для розігріву м'язів-розгиначів тулуба).

- Вправи на гнучкість плечового суглоба.

Основна частина (45 хвилин)

1. Вдосконалення техніки метання малого м'яча (25 хв):

- а) Відпрацювання окремих елементів (10 хв):
 1. "Хрестний крок" (без м'яча): Імітація перехресного кроку та фінального положення ("натягнута дуга") – 5-7 разів.
 2. Метання з кроку (з місця): Стоячи боком до напрямку, кидок з акцентом на послідовне включення (нога-таз-тулуб-рука) та фінальний "захльост" кисті. Виконання на 10-15 м. 5-7 спроб.
 3. Вправа "Стінка": Метання в стіну з відскоком, фокусуючись на швидкому русі ліктя над плечем.
- б) Комплексне метання з розбігу (15 хв):
 - Завдання: Виконати 5-7 кидків з повного розбігу (або з 8-10 кроків), інтегруючи всі фази: розбіг, відведення м'яча, хрестний крок, фінальне зусилля, гальмування.
 - Корекція викладача:
 - Звернути увагу на кут вильоту м'яча (оптимально 35-40 градусів).
 - Коригувати помилки у "хрестному кроці" (занадто широкий або недостатньо перехресний).
 - Нагадувати про гальмування після кидка (перестрибування на махову ногу).
 - Контрольне вимірювання: Фіксація найкращого результату.

2. Рухлива гра «Лапта» (20 хв):

- Мета: Практичне застосування сили та точності кидка в ігрових умовах.
- Організація: Поділ на 2 команди.
- Навчальна гра:
 - Гра на час (2 тайми по 10 хвилин).
 - Акцент: Звернути увагу на техніку кидка м'яча ("плямання"): використовувати рух "від плеча", що було вивчено в метанні.

Заклучна частина (15 хвилин)

1. "Заминка" (Cool-down) та СБВ (8 хв):

- Збір м'ячів (за командою!).
- Повільна ходьба по колу стадіону.
- СБВ: 1 серія дріботливого бігу та 1 серія бігу з високим підніманням стегна (для відновлення бігового стереотипу).
- Статична розтяжка:
 - Розтяжка м'язів грудей (руки в "замку" за спиною).
 - Розтяжка м'язів плечового поясу та трицепсів.
 - Розтяжка косих м'язів живота (нахили з піднятими руками).

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Контроль відновлення пульсу.

3. Підведення підсумків (5 хв):

- Шикування.
- Обговорення заняття:
 - "Що дає "хрестний крок"?" (Збільшення амплітуди метання та сили).
 - "Який оптимальний кут вильоту м'яча для дальності?" (35-40 градусів).
 - Оголошення найкращих результатів дня.

4. Домашнє завдання (1 хв):

- Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 45-60 секунд).
- Виконувати оберти тулубом з невеликим обтяженням (напр., м'ячем) для зміцнення м'язів-обертачів.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 13-14

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Спеціально-бігові вправи (СБВ). Навчання техніки стрибка у довжину з місця. Кросова підготовка. Вправи на вуличних тренажерах.

Мета заняття:

1. Навчальна: Сформувати базові навички техніки стрибка у довжину з місця (особлива увага – відштовхування та приземлення); закріпити навички СБВ.
2. Розвивальна: Розвивати вибухову силу м'язів ніг, стрибучість, загальну витривалість (кросова підготовка) та силу м'язів верхнього плечового поясу та кору (тренажери).
3. Виховна: Виховувати самоконтроль, наполегливість у досягненні силових та швидкісних показників, здатність оцінювати власні фізичні можливості.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток фізичної сили та витривалості, що є важливими для виконання фізично складних маніпуляцій та чергувань.

Місце проведення: Стадіон (доріжка, піщана яма для стрибків), зона вуличних тренажерів, паркова зона або маршрут для кросу. Необхідний інвентар:

Свисток, секундомір, вимірювальна стрічка, прапорці/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):

- Шиккування, привітання, перевірка присутніх.
- Вимірювання ЧСС.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ:
 - Стрибки: Стрибати тільки в пісок, перед стрибком розпушувати яму. Не стрибати одразу після партнера.
 - Тренажери: Перевірити справність тренажера. Виконувати вправи плавно, без ривків, не перевищуючи своїх можливостей.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба та біг (5 хв): Різновиди ходьби. Повільний біг (ЧСС до 130 уд/хв).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) (5 хв):
 - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів, особлива увага – гомілкостопам та колінним суглобам.
- Спеціально-бігові вправи (СБВ) (5 хв):
 - По 1 серії на відрізок 20-30 м:
 - Дріботливий біг.

- Біг з високим підніманням стегна.
- Стрибки на одній нозі (20 м).
- Багатоскоки (на двох ногах).

Основна частина (45 хвилин)

1. Навчання техніки стрибка у довжину з місця (15 хв):

- а) Теоретичне пояснення та демонстрація (5 хв):
 - Фази стрибка:
 1. Підготовка (півприсід).
 2. Відштовхування (потужний мах руками назад-вперед та різке випрямлення ніг).
 3. Політ (групування, ноги вперед).
 4. Приземлення (торкнутися піску п'ятами, одразу ж підтягнути тіло до ніг, щоб не впасти назад).
- б) Практичне відпрацювання (10 хв):
 - Вправа 1: Махи руками в присіді (без стрибка) – для відчуття синхронізації.
 - Вправа 2: Стрибки на двох ногах із просуванням вперед (без приземлення в яму) – для відпрацювання потужного відштовхування.
 - Вправа 3: Стрибки в довжину з місця в піщану яму: 5-7 спроб.
 - Корекція викладача: Звернути увагу на *глибину* присіду (не надто глибоко), *потужність* маху руками та *приземлення* (ноги вперед, тулуб до ніг).

2. Кросова підготовка (15 хв):

- Мета: Розвиток загальної витривалості та відновлення після стрибкових навантажень.
- Організація: Група переходить на кросовий маршрут.
- Виконання:
 - Дівчата: Крос у рівномірному темпі (ЧСС 140-160 уд/хв) – 8–10 хвилин.
 - Хлопці: Крос у рівномірному темпі (ЧСС 140-160 уд/хв) – 10–12 хвилин.
 - *Альтернативно*: Біг 5 хв + 5 хв швидкої ходьби з високим підніманням стегон.

3. Вправи на вуличних тренажерах (15 хв):

- Мета: Розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу, тулуба та пресу.
- Організація: Перехід у зону тренажерів. Група ділиться на підгрупи по 4-5 осіб, які по черзі виконують вправи.
- Комплекс вправ (по 3 підходи):

1. Пресування від грудей (жим лежачи) (на горизонтальній лаві або тренажері) – 10-15 разів.
2. Підтягування (або тяга верхнього блоку/власної ваги на низькій перекладині) – 5-10 разів (залежно від підготовленості).
3. Вправи на прес (піднімання ніг у висі на перекладині або скручування на лаві) – 15-20 разів.

Заклучна частина (15 хвилин)

1. Відновлення та розтяжка (8 хв):

- Ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Статична розтяжка: (акцент на м'язах ніг та спини після кросу і стрибків):
 - Нахили до прямих ніг (стоячи/сидячи).
 - Розтяжка квадрицепса (стоячи).
 - Розтяжка литкових м'язів (біля стінки/опори).

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Контроль відновлення пульсу.

3. Підведення підсумків (5 хв):

- Шикування.
- Обговорення заняття:
 - "Що дає мах руками при стрибку в довжину з місця?" (Додатковий імпульс та компенсація).
 - "Чому важливо не падати назад при приземленні?" (Для фіксації кращого результату).
 - Відзначення кращих стрибунів та найбільш витривалих у кросі.

4. Домашнє завдання (1 хв):

- Виконувати вправу «планка» (3 підходи по 60 секунд).
- Виконувати стрибки на скакалці (2-3 хв) для розвитку вибухової сили ніг.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 15

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Протокол та Положення про проведення змагань з легкоатлетичного триборства (Біг 100 м, Стрибок у довжину з місця, Метання малого м'яча на дальність)

I. Загальні положення

Параметр	Опис
Назва змагань	Легкоатлетичне триборство (Студентська спартакіада / Залік з фізичної культури).
Місце проведення	Стадіон (бігова доріжка, сектор для стрибків, сектор для метань).
Учасники	Студенти 1 курсу.
Мета	Оцінка рівня фізичної підготовленості, розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей та витривалості.

II. Програма та Регламент змагань

Змагання проводяться у три етапи протягом одного навчального заняття (80 хв).

Етап	Вид змагань	Тривалість	Організація
Етап 1 (20 хв)	Підготовча частина (Розминка)	20 хв	Загальна розминка, СБВ, спеціальні розігрівальні вправи для бігу, стрибків та метань.
Етап 2 (35 хв)	Основна частина (Змагання)		
1.	Біг 100 м	10 хв	Пробіг 2-3 забігами, фіксація часу.
2.	Стрибок у довжину з місця	10 хв	3 спроби, фіксація кращого результату.
3.	Метання малого м'яча	15 хв	3 спроби, фіксація кращого результату.
Етап 3 (15 хв)	Заклучна частина	15 хв	Відновлення дихання, розтяжка, підведення підсумків.

III. Правила проведення видів

1. Біг 100 м (Швидкість)

- Старт: Високий старт (за командою: "На старт!" – "Увага!" – "Руш!").
- Виконання: Кожен учасник біжить по своїй доріжці.
- Результат: Фіксується час з точністю до 0.1 або 0.01 секунди.

- Штраф: Фальстарт призводить до дискваліфікації.

2. Стрибок у довжину з місця (Стрибучість, Вибухова сила)

- Організація: Стрибок виконується у спеціально підготовлену (розпушену) піщану яму або з твердої поверхні на м'який мат/розмічену зону.
- Виконання: Учасник приймає стартове положення (ноги на ширині плечей або трохи ширше, півприсід). Стрибок виконується одночасним потужним відштовхуванням двома ногами з активним махом руками.
- Кількість спроб: Кожен учасник має 3 спроби.
- Результат: Вимірюється відстань від лінії відштовхування до найближчого сліду (п'яти) на поверхні приземлення. До заліку йде найкращий результат.
- Штраф: Відштовхування однією ногою, подвійне відштовхування або падіння назад при приземленні (результат анулюється).

3. Метання малого м'яча на дальність (Швидкісно-силова підготовка)

- Організація: Метання виконується зі спеціального коридору або розміченої лінії, у відведений сектор.
- Виконання: Дозволяється метання з розбігу, але з обов'язковим фінальним гальмуванням/зупинкою до контрольної лінії.
- Кількість спроб: Кожен учасник має 3 спроби.
- Результат: Вимірюється відстань від лінії метання до місця першого торкання м'яча землі (з точністю до 10 см). До заліку йде найкращий результат.
- Штраф: Переступання контрольної лінії, кидок поза межі сектора метань (результат анулюється).

IV. Система оцінювання та визначення переможців

Система нарахування балів

Оцінювання триборства здійснюється шляхом переведення результатів, показаних у кожному виді, в універсальні бали згідно з затвердженими таблицями оцінки (для освітніх закладів часто використовуються спрощені або внутрішні таблиці балів).

1. Кожен учасник отримує бали за свій результат у бігу 100 м.
2. Кожен учасник отримує бали за свій результат у стрибку в довжину.
3. Кожен учасник отримує бали за свій результат у метанні м'яча.

Визначення переможців

- Особиста першість: Переможець визначається за найбільшою сумою балів, набраних у трьох видах триборства.
- При однаковій сумі балів перевага надається учаснику, який набрав більше балів у швидкісно-силових видах (стрибок та метання).

V. Техніка безпеки та організація

1. Розминка: До змагань допускаються лише учасники, які пройшли повну розминку.
2. Дисципліна: У секторі для метань та стрибків під час змагань перебувають лише учасники, які виконують спробу, та судді.
3. Збір м'ячів: Збирати малі м'ячі в секторі метань можна лише за командою судді, коли інші учасники завершили спроби.
4. Стрибки: Місце приземлення (яма) має бути постійно розпушеним.
5. Фініш: Після бігу на 100 м учасник повинен плавно сповільнитися, не заважаючи іншим.

Конспект заняття з фізичного виховання № 16-18

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі до 2000 м (Кросова підготовка). Вправи на вуличних тренажерах (Комплексна силова підготовка).

Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції; сформувати навичку правильного дозування навантаження та підтримки рівномірного темпу.
2. Розвивальна: Розвивати загальну витривалість, функціональність серцево-судинної та дихальної систем; розвивати силу основних груп м'язів (прес, спина, руки, ноги) за допомогою тренажерів.
3. Виховна: Виховувати волюві якості, здатність до подолання втоми, дисциплінованість.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток фізичної витривалості та загальної фізичної працездатності, необхідної для тривалої роботи в медичній сфері.

Місце проведення: Кросовий маршрут (стадіон, парк), зона вуличних тренажерів.

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв):

- Шикування, привітання, перевірка присутніх.
- Вимірювання ЧСС.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ:
 - Крос: Дотримуватися правил руху на маршруті (не штовхатися, дивитися під ноги). Слідкувати за самопочуттям.
 - Тренажери: Перевірити справність тренажера. Виконувати вправи плавно, без ривків, не перевищуючи своїх можливостей.

2. Розминка (15 хв):

- Ходьба та біг (5 хв):
 - Ходьба (2 хв): Різновиди ходьби (на носках, п'ятах).
 - Повільний біг (3 хв): Рівномірний біг у низькому темпі.
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) у русі та на місці (10 хв):
 - Комплекс ЗРВ на розігрів усіх груп м'язів, особлива увага – суглобам ніг (гомілкоstop, коліна) та поперековому відділу хребта.
 - Махи руками, нахили тулуба, випади.
 - СБВ (елементи): 1 серія дріботливого бігу (для підготовки стоп).

Основна частина (45 хвилин)

1. Біг у повільному темпі (Кросова підготовка) (25 хв):

- а) Пояснення техніки та дозування (5 хв):
 - Темп: Повільний, рівномірний, "розмовний" (здатність підтримувати бесіду під час бігу).
 - Дихання: Ритмічне, глибоке (вдих носом, видих ротом), синхронізоване з кроками.
 - Завдання: Пробігти дистанцію до 2000 м, підтримуючи постійний темп і контролюючи дихання.
 - Дозування: Хлопці – 1800-2000 м; Дівчата – 1500-1800 м.
- б) Виконання кросу (20 хв):
 - Старт: За загальною командою.
 - Викладач контролює темп, нагадує про техніку бігу (вертикальне положення тулуба, робота рук, м'яке приземлення на стопу).
 - Фініш: Після завершення дистанції – перехід на ходьбу та відновлення дихання.

2. Вправи на вуличних тренажерах (Силова підготовка) (20 хв):

- Мета: Зміцнення основних м'язових груп.
- Організація: Група ділиться на 2-3 підгрупи, які по черзі працюють на різних тренажерах.
- Комплекс вправ (по 3 підходи, кількість повторень – до відмови або 10-15 разів):

М'язова група	Вправа	Обладнання	Дозування (Приклад)
Спина/Руки	Підтягування (або тяга на горизонтальній/вертикальній тязі)	Турнік / Тренажер	3 підходи, макс. кількість
Груди/Руки	Віджимання від підлоги (або жим від грудей на тренажері)	Підлога / Тренажер	3 підходи, 10-15 разів
Прес/Кор	Піднімання ніг у висі або скручування	Перекладина / Лава для пресу	3 підходи, 15-20 разів
Ноги	Присідання (на одній нозі або з обтяженням) / Випади	Власна вага / Тренажер	3 підходи, 15-20 разів

Заклучна частина (15 хвилин)

1. Відновлення та розтяжка (8 хв):

- Ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Статична розтяжка: (особлива увага – м'язам ніг та плечового поясу після силових вправ):
 - Розтяжка квадрицепса (стоячи, взявшись за гомілкостоп).

- Розтяжка литкових м'язів.
- Розтяжка м'язів грудей та плечей (через опору, руки за голову).
- Вправи для гнучкості хребта.

2. Вимірювання ЧСС (1 хв):

- Контроль відновлення пульсу (має бути близьким до норми).

3. Підведення підсумків (5 хв):

- Шикування.
- Обговорення заняття:
 - "Як ви контролювали темп під час бігу?"
 - "Які вправи на тренажерах були найскладнішими, і чому?"
- Аналіз виконання, відзначення студентів, які продемонстрували високу витривалість.

4. Домашнє завдання (1 хв):

- Самостійно виконувати біг у повільному темпі 10-15 хвилин (за наявності можливості).
- Продовжувати зміцнювати м'язи кору (планка, скручування) щодня.
- Організований вихід до роздягалень.

Конспект заняття з фізичного виховання № 19

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання у спортивному залі.
Гандбол. Правила гри. Ознайомлення зі спортивною грою. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Ознайомити студентів з основними правилами ТБ у залі; вивчити базові правила, розмітку та історію гандболу; засвоїти комплекс силових вправ.
2. Розвивальна: Розвивати швидкість реакції, спритність, координацію рухів; зміцнювати основні м'язові групи.
3. Виховна: Виховувати дисциплінованість, уважність, командний дух та повагу до правил.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток швидкості реакції та командної взаємодії, важливих для ефективної роботи в медичних умовах.

Місце проведення: Спортивний зал.

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні або волейбольні м'ячі (для ознайомлення), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент (5 хв)

- Шикуння, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.

2. Інструктаж з Техніки Безпеки у спортивному залі (5 хв) ⚠

- Одяг та взуття: До занять допускаються лише студенти у спортивній формі та чистому спортивному взутті (з нековзною підошвою).
- Дисципліна: Вхід у зал та виконання вправ лише з дозволу викладача.
- Інвентар: Використовувати інвентар за призначенням; після використання повертати на місце. Не штовхати м'яч у стіни чи обладнання.
- Підлога: Стежити за станом підлоги (волога, сторонні предмети) – травмонебезпечно.
- Зіткнення: Під час рухливих ігор уникати зіткнень, падінь, дотримуватися дистанції.

3. Розминка (10 хв)

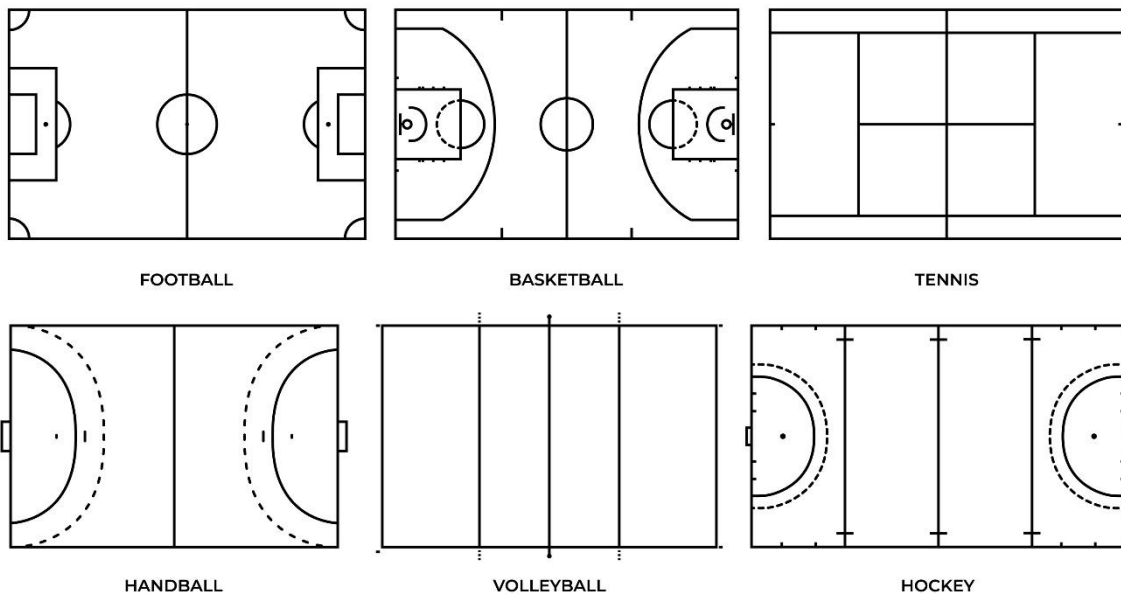
- Біг та ходьба (3 хв): Біг по колу/периметру залу (ЧСС до 130 уд/хв).
Різновиди ходьби (на носках, п'ятах, з високим підніманням стегна).
- Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) (7 хв): Комплекс ЗРВ у русі та на місці:
 - Оберти руками, нахили тулуба, оберти тазом.

- Присідання (10-15 разів).
- Випади вперед та в сторони (8 разів на кожну ногу).

Основна частина (45 хвилин)

1. Гандбол: Ознайомлення та правила гри (20 хв)

- Теоретичний блок (5 хв):
 - Що це? Командна гра з м'ячем (7 гравців у команді: 6 польових + 1 воротар). Мета – закинути м'яч у ворота суперника.
 - Основне правило: М'яч переміщується руками.
 - Розмітка: Пояснення ключової розмітки – зона воротаря (6-метрова лінія) та лінія штрафного кидка (7-метрова лінія).



Shutterstock

- Основні правила переміщення (5 хв):
 - Гравцю дозволяється:
 - Тримати м'яч не більше 3 секунд.
 - Зробити з м'ячем не більше 3 кроків (після чого необхідно зробити пас або ведення).
 - Вести м'яч, ударяючи його об підлогу (дриблінг).
 - Заборонено: Торкатися м'ячем ногами/ступнями, двічі починати ведення м'яча ("подвійне ведення").
- Практичні вправи (10 хв):
 - Ведення м'яча: Ведення на місці та в русі (по прямій, "змійкою" між фішками).
 - Передача м'яча: Передачі в парах (на місці та в русі) – передача однією рукою від плеча.

2. Вправи для різних груп м'язів (Силова підготовка) (25 хв)

- Мета: Підтримка загального м'язового тону.
- Організація: Група працює потоковим методом або на станціях.

- Комплекс вправ (по 3 підходи, 15-20 повторень):

М'язова група	Вправа	Виконання
Прес	Скручування (класичні)	Лежачи на спині, руки за головою, піднімати тулуб до колін.
Спина	Гіперекстензія (або "човник" на підлозі)	Лежачи на животі, піднімати одночасно прямі руки та ноги.
Ноги	Присідання (класичні)	Ноги на ширині плечей, спина пряма, присідати до паралелі стегон з підлогою.
Груди/Руки	Віджимання від підлоги	Хлопці – класичні; Дівчата – віджимання з колін або від лави.
Руки	Згинання/розгинання рук (з гантелями/м'ячем)	Використання доступного інвентарю для біцепсів/трицепсів.

Заключна частина (15 хвилин)

1. Елементи рухливої гри "Гандбол" та відновлення (10 хв)

- Елемент гри (5 хв): Міні-гра "Передай м'яч" (без кидків у ворота, лише на передачу та переміщення згідно з правилом 3 кроків/3 секунд).
- Відновлення (5 хв): Ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка м'язів ніг та тулуба.

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Фронтальне опитування: "Скільки кроків дозволено зробити з м'ячем у гандболі?", "Назвіть головну небезпеку в спортивному залі?".
- Оцінка заняття, відзначення дисциплінованих студентів.

Домашнє завдання: Зміцнення м'язів пресу та спини (планка, "човник").

Конспект заняття з фізичного виховання № 20

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс загально-розвиткових вправ (ЗРВ).

Елементи гандболу: ловля та передача м'яча на місці, ведення м'яча, естафети.

Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити техніку бігу та освоїти базові елементи гандболу (ловля, передача, ведення). Закріпити навички виконання комплексних ЗРВ.
2. Розвивальна: Розвивати загальну витривалість, координацію рухів, спритність та силу основних м'язових груп.
3. Виховна: Виховувати командну взаємодію, точність, уважність та дисциплінованість.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток координації "рука-око" (критично важливої для маніпуляцій) та витривалості для тривалих робочих змін.

Місце проведення: Спортивний зал або стадіон (залежно від погоди).

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні або волейбольні м'ячі (по одному на 2 особи), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)
 - Шикування, привітання, перевірка присутності.
 - Повідомлення теми та мети заняття.
 - Інструктаж з ТБ: Нагадування про безпеку в залі (уникнення зіткнень, контроль м'яча, правильна постановка стопи при бігу).
2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)
 - Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв). Чергування бігу з ходьбою.
 - Комплекс ЗРВ на місці (10 хв):
 1. Нахили та повороти голови (для шийного відділу) – 8-10 разів.
 2. Махи та оберти руками (плечовий та ліктьовий суглоби) – 8-10 разів вперед/назад.
 3. Ривки руками (перед грудьми, за спину) – 8-10 разів.
 4. Нахили тулуба (вперед, в сторони) – 8-10 разів.
 5. Оберти тулубом (тазом) – 8 разів у кожен бік.
 6. Присідання (середній темп) – 15-20 разів.
 7. Випади (вперед або в сторони) – 8 разів на кожен ногу.
 8. Оберти стопами (гомілкостоп) – 8 разів у кожен бік.

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу (20 хв)

- а) Ловля та передача м'яча на місці (10 хв):
 - Організація: Робота в парах на відстані 3-5 метрів.
 - Передача: Повторення техніки передачі однією рукою від плеча (найпоширеніша в гандболі).
 - Ловля: Ловля двома руками назустріч м'ячу, пом'якшуючи його рухом назад.
 - Практика: Виконання 30-40 точних передач.
 - Ускладнення: Передача з приставного кроку.
- б) Ведення м'яча (10 хв):
 - Пояснення: Ведення виконується однією рукою (поштовхом, а не лясканням), без зорового контролю (дивитися вперед). М'яч не повинен підніматися вище пояса.
 - Практика:
 1. Ведення на місці (права/ліва рука) – 1 хв.
 2. Ведення в русі по прямій (20 м) – 3 рази.
 3. Ведення "змійкою" між конусами/фішками – 2 рази.

2. Естафети з м'ячами (10 хв)

- Організація: Поділ на 2-3 команди.
- Естафета 1: Передача м'яча над головою ("змія") – м'яч передається між ногами, назад над головою (для координації та командної роботи).
- Естафета 2: Естафета з веденням – учасник веде м'яч до фішки, обводить її і повертається, передаючи м'яч наступному.
- Акцент: Чітке виконання елементів гандболу, швидкість та дисципліна.

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

- Організація: Робота поточковим методом (перехід від вправи до вправи).
- Комплекс (по 3 підходи, кількість повторень 15-20 разів або за можливостями):
 1. Прес: Піднімання ніг у висі (або лежачи) – для нижнього преса.
 2. Спина: Вправа "човник" (гіперекстензія на підлозі) – для м'язів-розгиначів.
 3. Віджимання від підлоги: Для м'язів грудей та трицепсів (з колін або класичні).
 4. Присідання "пістолетом" (або на двох ногах з додатковим навантаженням) – для ніг.

Заклучна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Спокійна ходьба: По периметру залу/стадіону, вправи на відновлення дихання.

- Розтяжка (акцент на руки та плечі):
 - Розтяжка м'язів грудей (руки в "замку" за спиною).
 - Розтяжка трицепсів (рука за головою).
 - Нахили до прямих ніг (для задньої поверхні стегна).

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення:
 - "Що було найскладнішим у веденні м'яча?"
 - "Над чим потрібно працювати, щоб покращити передачу?"
- Оцінка заняття, відзначення кращих у виконанні елементів гандболу та силовій роботі.

Домашнє завдання: Щоденне виконання вправи "Планка" (3 підходи по 60 секунд) для зміцнення м'язів кору.

Конспект заняття з фізичного виховання № 21

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу: ловля та передача м'яча в русі, ведення м'яча зі зміною напрямку, естафети з м'ячами.

Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити навички лову та передачі м'яча однією рукою в русі; освоїти техніку ведення м'яча зі зміною напрямку; закріпити навички ЗРВ.
2. Розвивальна: Розвивати загальну та швидкісну витривалість, координацію рухів, спритність, швидкість реакції та силу.
3. Виховна: Виховувати командну взаємодію, просторову орієнтацію, відповідальність та ігрову дисципліну.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток динамічної координації та здатності працювати в русі та умовах, що швидко змінюються (аналогія з екстремними медичними ситуаціями).

Місце проведення: Спортивний зал. Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (по одному на 2 особи), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)

- Шиккування, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ: Нагадування про безпеку в залі (уникнення зіткнень під час руху з м'ячем, контроль м'яча, правильна постановка стопи).

2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)

- Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі по периметру залу (ЧСС до 130-140 уд/хв). Чергування бігу з приставним кроком (правим/лівим боком).
- Комплекс ЗРВ у русі та на місці (10 хв):
 - У русі:
 - Оберти руками (почергові, колові) – для розігріву плечового поясу.
 - Ходьба випадами (з ротацією тулуба) – для розтяжки м'язів ніг та тулуба.
 - На місці:
 - Присідання (15 разів).
 - Скручування (на прес) – 15-20 разів.

- Махи ногами (вперед, убік) – для підготовки до бігу та стрибків.
- Оберти гомілкостопами (підготовка суглобів).

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу: Робота в русі (25 хв)

- а) Ловля та передача м'яча в русі (10 хв):
 - Організація: Робота в парах, що рухаються паралельно по залу.
 - Завдання 1 (Паралельний рух): Студенти біжать легким темпом, передаючи м'яч однією рукою від плеча, не збиваючи темп бігу. Акцент на зустрічний рух рук при лові для його пом'якшення.
 - Завдання 2 (Рух назустріч): Передача м'яча в колонах, що рухаються назустріч одна одній (один робить пас, інший ловить, починає ведення та передає у наступну колону).
- б) Ведення м'яча із зміною напрямку (10 хв):
 - Пояснення: Нагадування про необхідність зміни руки, що веде, при зміні напрямку, захищаючи м'яч корпусом.
 - Практика:
 1. Ведення по "змійці" між 5-7 фішками (чергування правої та лівої руки).
 2. Ведення по "трикутнику" або "вісімці" (обов'язкова зміна руки на куті).
 3. Ведення з різким уповільненням та прискоренням (для розвитку стартової швидкості).
- в) Естафети з м'ячами (5 хв):
 - Естафета: Естафета з веденням зі зміною напрямку (ведення до фішки, обведення, повернення, точна передача наступному учаснику).
 - Мета: Закріпити елементи гандболу в умовах змагання та швидкості.

2. Вправи для різних груп м'язів (Силова підготовка) (20 хв)

- Організація: Кругове тренування (4 станції, 3 підходи, 45 сек роботи / 15 сек відпочинку).
- Станція 1 (Кор/Прес): Планка (на ліктях) або піднімання ніг у висі (на шведській стінці).
- Станція 2 (Ноги): Присідання (класичні або з вистрибуванням – для вибухової сили).
- Станція 3 (Спина/Руки): Підтягування (або тяга власної ваги на низькій перекладині).
- Станція 4 (Груди/Трицепс): Віджимання від підлоги (з різною постановкою рук).

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Розтяжка плечей (рука через груди).
 - Розтяжка квадрицепсів (після присідань).
 - Нахили до прямих ніг (для задньої поверхні стегон).
 - Вправи на розслаблення м'язів шиї.

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Назвіть головну відмінність між веденням м'яча по прямій та зі зміною напрямку" (зміна руки, що веде).
- Оцінка заняття, відзначення командної взаємодії в естафетах та дисципліни.

Домашнє завдання: Щоденне виконання вправ на гнучкість плечового поясу та 3 підходи по 60 секунд вправи "Планка".

Конспект заняття з фізичного виховання № 22

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу: ловля та передача м'яча в русі, ведення, кидки по воротах з різної відстані, навчальна гра. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Вдосконалити техніку передачі та лову м'яча в русі; освоїти техніку кидка по воротах з місця та в русі; застосувати вивчені елементи у навчальній грі.
2. Розвивальна: Розвивати загальну витривалість, швидкість, спритність, координацію та точність рухів.
3. Виховна: Виховувати командний дух, ігрову дисципліну, рішучість та ініціативність в атаці.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток здатності приймати швидкі рішення під тиском і працювати на результат (кидок/пас).

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами для гандболу).

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)

- Шиккування, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ: Нагадати про безпеку при кидках (не кидати, якщо воротар не готовий, не кидати повз сектор). Уникати зіткнень в ігровій зоні.

2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)

- Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв) із включенням бігових вправ: приставний крок, біг спиною вперед.
- Комплекс ЗРВ у русі та на місці (10 хв):
 - Динамічна розтяжка: Махи руками, оберти тулубом, випади.
 - Спеціальні вправи: Імітація кидка (з місця, з кроком) для розігріву плечового поясу.
 - Вправи для кору: Планка на 30 секунд.

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу: Кидки по воротах (25 хв)

- а) Ловля та передача м'яча в русі (5 хв):

- Робота в парах у русі: студенти біжать паралельно, виконуючи точні передачі однією рукою. Акцент: Ловля м'яча без уповільнення темпу.
- б) Ведення м'яча (5 хв):
 - Ведення м'яча з обведенням 3-4 фішок ("змійка") та обов'язковою зміною руки під час повороту.
- в) Кидки по воротах з різної відстані (15 хв):
 - Організація: Група ділиться на 2 колони перед воротами. Один студент стає воротарем.
 - Вправа 1 (Кидок з місця): Студенти виконують кидки з відстані 9 метрів. Акцент: Захльостуючий рух кисті, потужний замах.
 - Вправа 2 (Кидок після 3-х кроків): Кидок м'яча з 9-метрової лінії після лову, ведення та 3-х кроків. Акцент: Виконання кидка перед лінією 6 метрів, стрибок вперед (або кидок з опори).
 - Вправа 3 (Кидок з флангу): Відпрацювання кидків під гострим кутом.
 - Мета: Збільшення швидкості та точності кидка.

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди. Викладач контролює дотримання правил.
- Акцент: Застосування вивчених елементів: передача в русі, використання 3-х кроків, кидки по воротах. Заборона: Заходити у воротарську зону (6 м) під час кидка.

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

- Організація: Робота на місці.
- Комплекс (2 підходи):
 1. Присідання з вистрибуванням (10-15 разів) – для вибухової сили ніг.
 2. Віджимання від підлоги (10-15 разів) – для рук та грудей.
 3. Скручування (20-30 разів) – для преса.

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага: м'язи ніг, попереку та плечового поясу (після кидків).

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Над яким елементом у грі сьогодні потрібно було працювати найбільше?" (Кидок/точність).
- Оцінка заняття, відзначення кращих гравців та командної дисципліни.

Домашнє завдання: Імітація кидка м'яча вдома (без м'яча) для відпрацювання фінального руху кистю.

Конспект заняття з фізичного виховання № 23

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу: ловля та передача м'яча в русі, ведення, кидки по воротах з різної відстані, штрафні кидки. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити техніку лову та передачі м'яча в русі; вдосконалити навички кидка по воротах (включаючи 7-метровий кидок); застосувати всі вивчені елементи в навчальній грі.
2. Розвивальна: Розвивати загальну та швидкісну витривалість, спритність, точність рухів та психологічну стійкість (при виконанні штрафного кидка).
3. Виховна: Виховувати командну взаємодію, відповідальність, цілеспрямованість та вміння швидко приймати рішення.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток точності рухів, що вимагають концентрації, та здатності працювати в команді.

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами для гандболу). Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)
 - Шикування, привітання, перевірка присутності.
 - Повідомлення теми та мети заняття.
 - Інструктаж з ТБ: Наголос на безпеці при кидках (уникати кидків повз воротаря), а також на коректній взаємодії під час навчальної гри.
2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)
 - Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв). Включення СБВ: біг із захльостуванням гомілки, прискорення на 15-20 м.
 - Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічні вправи: Оберти в ліктях та плечах (для підготовки до кидків).
 - Нахили тулуба: Для розігріву попереку та м'язів-стабілізаторів.
 - Вправи для ніг: Багатоскоки на двох ногах (5-7 разів) та присідання.
 - Координація: Передачі м'яча по колу в русі, що тримають м'яч у "замку" над головою.

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу: Техніка та Кидки (25 хв)
 - а) Ловля та передача м'яча в русі (5 хв):

- Робота в парах, що рухаються паралельно та назустріч. Вимога: Передача має бути точною, а ловля — виконана без зупинки бігу.
- б) Ведення м'яча та кидки по воротах з різної відстані (10 хв):
 - Організація: Колона з м'ячами.
 - Комбінація: Студент веде м'яч до 9-метрової лінії, виконує 3 кроки та кидок по воротах.
 - Варіація: Зміна зони кидка (центр, фланг). Акцент: Швидкість і сила кидка, вихід кисті.
- в) Штрафні кидки (7-метрова лінія) (10 хв):
 - Організація: Кожен студент виконує 3-5 штрафних кидків (воротар змінюється).
 - Акцент: Психологічна стійкість, концентрація, вибір кута та висоти кидка. Нагадати, що нога не повинна торкатися лінії під час кидка.
 - Контроль: Фіксація результатів (кількість влучань).

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди. Викладач контролює суворе дотримання правил (особливо правила 3 кроків/3 секунд та зони воротаря).
- Мета: Застосування всіх освоєних елементів в ігрових умовах. Акцент: Командна взаємодія, швидкий перехід від захисту до атаки.

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

- Організація: Кругове тренування, 2 підходи.
- Станція 1 (Руки/Плечі): Віджимання від підлоги (15-20 разів).
- Станція 2 (Кор): Планка (60 секунд).
- Станція 3 (Ноги): Випади (10-12 разів на кожную ногу).
- Станція 4 (Спина): Гіперекстензія ("човник") або місток.

Заклучна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Плечовий пояс (розтяжка після кидків).
 - М'язи ніг та попереку (нахили та скручування).

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Що виявилось найскладнішим у 7-метровому кидку?", "Які помилки ви помітили у командній грі?".
- Оцінка заняття, виставлення балів за навчальну гру та штрафні кидки.

Домашнє завдання: Регулярне виконання вправ на гнучкість плечового поясу та тренування швидкості реакції (наприклад, ловля м'яча однією рукою після відскоку).

Конспект заняття з фізичного виховання № 24

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу: ловля та передача м'яча в русі, ведення, кидки по воротах з різної відстані, штрафні кидки. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити техніку лову та передачі м'яча в русі; вдосконалити навички кидка по воротах (включаючи 7-метровий кидок); застосувати всі вивчені елементи в навчальній грі.
2. Розвивальна: Розвивати загальну та швидкісну витривалість, спритність, точність рухів та психологічну стійкість (при виконанні штрафного кидка).
3. Виховна: Виховувати командну взаємодію, відповідальність, цілеспрямованість та вміння швидко приймати рішення.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток точності рухів, що вимагають концентрації, та здатності працювати в команді.

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами для гандболу).

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)

- Шикування, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ: Наголос на безпеці при кидках (не кидати, якщо воротар не готовий, не кидати повз сектор). Уникати зіткнень у процесі навчальної гри.

2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)

- Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв). Включення СБВ: біг із захльостуванням гомілки, прискорення на 15-20 м.
- Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічні вправи: Оберти в ліктях та плечах (для підготовки до кидків).
 - Нахили тулуба: Для розігріву попереку та м'язів-стабілізаторів.
 - Вправи для ніг: Багатоскоки на двох ногах (5-7 разів) та присідання.
 - Координація: Передачі м'яча по колу в русі, тримаючи м'яч у "замку" над головою.

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу: Техніка та Кидки (25 хв)

- а) Ловля та передача м'яча в русі (5 хв):
 - Робота в парах, що рухаються паралельно та назустріч. Вимога: Передача має бути точною, а ловля — виконана без уповільнення бігу.
- б) Ведення м'яча та кидки по воротах з різної відстані (10 хв):
 - Організація: Колона з м'ячами.
 - Комбінація: Студент веде м'яч до 9-метрової лінії, виконує 3 кроки та кидок по воротах.
 - Варіація: Зміна зони кидка (центр, фланг). Акцент: Швидкість і сила кидка, вихід кисті.
- в) Штрафні кидки (7-метрова лінія) (10 хв):
 - Організація: Кожен студент виконує 3-5 штрафних кидків (воротар змінюється).
 - Акцент: Психологічна стійкість, концентрація, вибір кута та висоти кидка. Нагадати, що нога не повинна торкатися лінії під час кидка.
 - Контроль: Фіксація результатів (кількість влучань).

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди. Викладач контролює суворе дотримання правил (особливо правила 3 кроків/3 секунд та зони воротаря).
- Мета: Застосування всіх освоєних елементів в ігрових умовах. Акцент: Командна взаємодія, швидкий перехід від захисту до атаки.

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

- Організація: Кругове тренування, 2 підходи.
- Станція 1 (Руки/Плечі): Віджимання від підлоги (15-20 разів).
- Станція 2 (Кор): Планка (60 секунд).
- Станція 3 (Ноги): Випади (10-12 разів на кожную ногу).
- Станція 4 (Спина): Гіперекстензія ("човник") або місток.

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Плечовий пояс (розтяжка після кидків).
 - М'язи ніг та попереку (нахили та скручування).

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Що виявилось найскладнішим у 7-метровому кидку?", "Які помилки ви помітили у командній грі?".
- Оцінка заняття, виставлення балів за навчальну гру та штрафні кидки.

Домашнє завдання: Імітація кидка м'яча вдома (без м'яча) для відпрацювання фінального руху кистю.

Конспект заняття з фізичного виховання № 25

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу: ловля та передача м'яча в русі, ведення, кидки по воротах з різної відстані, фінти.

Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Освоїти базові фінти (обманні рухи) для обходу захисника; закріпити навички лову, передачі та кидка в русі; застосувати вивчені елементи у навчальній грі.
2. Розвивальна: Розвивати швидкість реакції, спритність, координацію рухів, здатність до обману (дезорієнтації суперника) та загальну витривалість.
3. Виховна: Виховувати креативність у грі, сміливість приймати нестандартні рішення, командну взаємодію.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток швидкості та гнучкості мислення, вміння швидко аналізувати ситуацію та діяти непередбачувано.

Місце проведення: Спортивний зал (з воротами). Необхідний інвентар:

Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)

- Шиккування, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ: Наголос на безпеці при фінтах (не зіштовхуватися з партнерами), а також на коректній взаємодії під час гри.

2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)

- Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі. Чергування бігу з різкими змінами швидкості та напрямку (для підготовки до фінтів).
- Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічна розтяжка: Оберти тулубом, махи ногами, випади з ротацією.
 - Спеціальні вправи:
 - Біг з прискоренням та різкою зупинкою (імітація фінту).
 - Присідання з вистрибуванням (10 разів) – для вибухової сили ніг.
 - Вправи для розігріву плечового поясу.

Основна частина (45 хвилин)

1. Елементи гандболу: Фінти та Кидки (25 хв)

- а) Ловля та передача м'яча в русі (5 хв):

- Вдосконалення передачі в русі. Робота у "трійках" – передача м'яча "з просуванням".
- б) Вивчення та відпрацювання Фінтів (10 хв):
 - Фінтування: Обманний рух, спрямований на дезорієнтацію захисника. Найпростіші фінти:
 1. Фінтування "на місце": Імітація кидка або пасу з різким зупиненням та обведенням.
 2. Фінтування "на бік": Нахил тулуба та відведення руки в один бік, а обхід – в інший.
 - Практика:
 - Виконання фінтів без м'яча (з імітацією обходу фішки/партнера).
 - Виконання фінтів із м'ячем (ведення, фінтування, обхід, завершення кидком).
- в) Кидки по воротах з фінтів (10 хв):
 - Організація: Студент рухається до воріт (з м'ячем), його зустрічає пасивний захисник (виступає як орієнтир).
 - Завдання: Виконати фінтування для обходу захисника та завершити атаку кидком по воротах.
 - Акцент: Ефективність фінту (наскільки захисник був дезорієнтований).

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди.
- Правило: Викладач стимулює використання фінтів, зараховуючи додатковий бал команді, якщо гол забито після успішного обігрування захисника фінтом.
- Мета: Застосування фінтів, передачі в русі та кидків в ігрових умовах.

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

- Організація: Кругове тренування, 2 підходи.
- Станція 1 (Руки/Плечі): Віджимання від підлоги з плеском у долоні (або звичайні).
- Станція 2 (Кор): Бічна планка (45 сек на кожную сторону).
- Станція 3 (Ноги): Випади з гантелями (або м'ячем у руках).

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Розтяжка м'язів плечового поясу.
 - Розтяжка пахових м'язів та внутрішньої поверхні стегна (після різких рухів).

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Чому фінти є важливими для атаки?", "Який фін виявився найефективнішим сьогодні?".
- Оцінка заняття, відзначення креативних гравців.

Домашнє завдання: Самостійне відпрацювання фінту "на місце" перед дзеркалом (з м'ячем/без м'яча) для вдосконалення амплітуди обманного руху.

Конспект заняття з фізичного виховання № 26

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу. Тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Освоїти індивідуальні та групові тактичні дії в захисті (стійка, перехоплення, протидія кидку). Закріпити навички загальнорозвиваючих вправ.
2. Розвивальна: Розвивати витривалість, швидкість реакції, координацію рухів та здатність до аналізу ігрової ситуації.
3. Виховна: Виховувати відповідальність за командний захист, дисциплінованість, уміння працювати без м'яча.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток швидкості прийняття рішень та просторової орієнтації, важливих для роботи в динамічному медичному середовищі.

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами). Необхідний

інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)
 - Шикування, привітання, перевірка присутності.
 - Повідомлення теми та мети заняття.
 - Інструктаж з ТБ: Нагадати про техніку безпеки при бігу та уникнення зіткнень під час навчальної гри.
2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)
 - Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв). Включення СБВ (спеціальні бігові вправи): біг приставним кроком (імітація переміщення захисника), біг схрещеним кроком.
 - Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічні вправи: Оберти тулубом, нахили.
 - Спеціальні вправи: Імітація блокування кидка (вистрибування з піднятими руками).
 - Присідання та випади (для зміцнення м'язів ніг, необхідних для швидкого переміщення в захисті).

Основна частина (45 хвилин)

1. Тактичні дії гравців у захисті (25 хв)
 - а) Сійка та переміщення захисника (10 хв):
 - Пояснення: Правильна сійка захисника (ноги на ширині плечей, зігнуті, руки розведені, погляд на м'яч та гравця).

- Вправа 1 (Без м'яча): Переміщення приставним кроком уздовж 6-метрової лінії (фронтально та боком).
- Вправа 2 (Протидія): Робота в парах: один нападаючий (без м'яча) намагається пройти, інший захисник протидіє, дотримуючись дистанції та не торкаючись суперника.
- б) Індивідуальні дії: Протидія кидку та перехоплення (10 хв):
 - Протидія кидку (Блокування): Студенти стоять у колоні, нападаючий кидає м'яч (або імітує кидок), захисник вистрибує вперед-вгору, виставляючи руки (Блок).
 - Перехоплення: Робота в трійках (2 нападаючих, 1 захисник). Нападаючі передають м'яч, захисник намагається вгадати траєкторію та перехопити м'яч (або перешкодити передачі).
- в) Групові дії: Вихід з лінії (5 хв):
 - Пояснення: При виході нападаючого, захисник повинен "вийти" з лінії та швидко повернутися на місце.
 - Вправа: 2 захисники проти 3 нападаючих. Відпрацювання підстраховки та передачі гравця.

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди.
- Акцент: Викладач ставить акцент на якості захисту. Команда, яка не пропустила гол за певний час, отримує додатковий бал. Заборона "висіти" на нападаючому (штовхати, тримати).

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

- Організація: Робота на місці.
- Комплекс (2 підходи):
 1. Планка (на ліктях) – 60 секунд.
 2. Бічні скручування (для косих м'язів пресу) – 15-20 разів на кожен бік.
 3. Випади (на місці) – 10-12 разів на кожен ногу.
 4. Віджимання (з упором на одну руку) або класичні – для грудей та рук.

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Розтяжка м'язів спини (нахили, "кішка-верблюд").
 - Розтяжка м'язів ніг та гомілкостопа.

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.

- Обговорення: "Назвіть основні правила стійки захисника", "Чому важливо підстраховувати партнера в захисті?".
- Оцінка заняття, відзначення студентів, які продемонстрували найкращі тактичні дії в захисті.

Домашнє завдання: Щоденне виконання вправи "Планка" та відпрацювання імітації блокування кидка (стрибок з витягуванням рук).

Конспект заняття з фізичного виховання № 27

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Освоїти індивідуальні та групові тактичні дії в нападі (виведення партнера на кидок, "двійка", "трійка", гра без м'яча). Закріпити навички загальнорозвиваючих вправ.
2. Розвивальна: Розвивати витривалість, швидкість прийняття рішень, точність пасу та командну взаємодію.
3. Виховна: Виховувати креативність в атаці, відповідальність за командний результат, ігрову ініціативу.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток навичок "безшовної" командної роботи та здатності швидко координувати дії в динамічній ситуації.

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами). Необхідний

інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (5-7 шт.), конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)

- Шикування, привітання, перевірка присутності.
- Повідомлення теми та мети заняття.
- Інструктаж з ТБ: Наголос на безпеці при роботі з м'ячем у русі та при кидках по воротах.

2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)

- Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі (ЧСС до 130-140 уд/хв). Включення СБВ: біг із прискоренням та різкою зміною напрямку (для підготовки до відривів і фінтів).
- Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічні вправи: Оберти тулубом, нахили.
 - Спеціальні вправи: Імітація пасу однією рукою та кидка з кроку.
 - Вправи для ніг: Стрибки (на двох ногах, на одній нозі) – для вибухової сили, важливої в нападі.
 - Координація: Передачі м'яча по колу в русі, що тримають м'яч у "замку" над головою.

Основна частина (45 хвилин)

1. Тактичні дії гравців у нападі (25 хв)

- а) Індивідуальні дії: Гра без м'яча та відкривання (10 хв):

- Пояснення: Нападаючий має рухатися, щоб створити простір для себе та партнерів. Рух має бути стрімким (зміна темпу).
- Вправа 1 ("Виведення"): Робота в парах: гравець без м'яча різко вибігає в "зону кидка" (6-9 м), а партнер віддає йому пас "на вихід" для негайного кидка.
- Вправа 2 (Фінт на відрив): Імітація руху в один бік з різким відривом у протилежний, щоб отримати м'яч.
- б) Групові дії: Комбінації "Двійка" та "Трійка" (10 хв):
 - Пояснення:
 - "Двійка" (Перехрест): Два нападаючих міняються місцями (перехрещуються), щоб збити захист і вивільнити простір.
 - "Трійка": Гра з трьох пасів, що завершується кидком.
 - Практика: Відпрацювання комбінацій 2 на 2 та 3 на 3 (нападаючі проти пасивних захисників) з акцентом на точності пасу після обміну місцями.
- в) Кидки по воротах після комбінацій (5 хв):
 - Завдання: Завершення "двійки" або "трійки" кидком. Акцент: Швидкість і несподіванка кидка.

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Поділ на 2 команди.
- Акцент: Викладач заохочує використання вивчених комбінацій ("двійок", відкривань) в атаці. Команда, яка забила гол після успішної комбінації, отримує додатковий бал.

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

- Організація: Робота на місці.
- Комплекс (2 підходи):
 1. Планка (на ліктях) – 60 секунд.
 2. Скручування (для прямого м'яза пресу) – 20 разів.
 3. Віджимання (для грудей та рук) – 15 разів.
 4. Випади з ротацією тулуба – 10 разів на кожную ногу.

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Розтяжка плечового поясу (після кидків).
 - Розтяжка м'язів ніг та попереку.

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.
- Обговорення: "Чому гра без м'яча важлива для нападу?", "Яка з комбінацій ("двійка", "трійка") була найефективнішою сьогодні?"

- Оцінка заняття, відзначення студентів, які продемонстрували найкращу тактичну взаємодію в атаці.

Домашнє завдання: Самостійно вивчити та намалювати схему однієї простої атакуючої комбінації 3 на 3.

Конспект заняття з фізичного виховання № 28-29

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Елементи гандболу. Командні дії гравців під час гри. Навчальна гра з гандболу. Вправи для різних груп м'язів.

Мета заняття:

1. Навчальна: Освоїти та відпрацювати взаємодію в команді як в атаці (виконання комбінацій), так і в захисті (зонний захист, підстраховка).
2. Розвивальна: Розвивати командну координацію, ігрове мислення, швидкість прийняття колективних рішень та спеціальну витривалість.
3. Виховна: Виховувати почуття колективізму, відповідальність за командний результат, дисципліну та вміння слухати партнера.
4. Професійно-прикладна (для "Лікувальної справи"): Розвиток навичок ефективної комунікації та безпомилкової взаємодії в умовах високої динаміки та стресу.

Місце проведення: Спортивний зал (з розміткою та воротами). Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі, конуси/фішки.

Підготовча частина (20 хвилин)

1. Організаційний момент та Інструктаж з ТБ (5 хв)
 - Шиккування, привітання, перевірка присутності.
 - Повідомлення теми та мети заняття.
 - Інструктаж з ТБ: Наголос на важливості контролю емоцій та уникненні грубої гри, особливо під час контакту в захисті.
2. Біг у повільному темпі та ЗРВ (15 хв)
 - Біг (5 хв): Рівномірний біг у повільному темпі. Чергування бігу з вправами на ігрову комунікацію (наприклад, перебіжки парами, де один дає голосові команди).
 - Комплекс ЗРВ (10 хв):
 - Динамічна розтяжка: Махи руками, оберти тулубом.
 - Спеціальні вправи:
 - "Тіньовий захист": Дві-три особи переміщуються в захисній стійці, синхронно повторюючи рухи.
 - "Синхронний пас": Передачі м'яча по колу з одночасним переміщенням.

Основна частина (45 хвилин)

1. Командні дії гравців під час гри (25 хв)
 - а) Командні дії в нападі: "Прорив" та "Заслін" (10 хв):
 - Пояснення:

- Прорив (Відрив): Швидкий перехід з оборони в атаку (пас на довгу відстань).
- Заслін: Блокування захисника без м'яча для виведення партнера на вигідну позицію.
- Вправа 1 (Прорив): Відпрацювання відриву 3 на 2 або 4 на 3: кидок по воротах → воротар швидко вводить м'яч у гру → швидкий перехід до протилежних воріт і завершення атаки.
- Вправа 2 (Заслін): Робота в трійках: гравець ставить заслін, партнер оббігає його та отримує пас для кидка.
- б) Командні дії в захисті: Зонна оборона (10 хв):
 - Пояснення: Принципи зонного захисту (наприклад, 6:0 або 5:1). Кожен захисник відповідає за певну зону.
 - Вправа: 6 захисників проти 6 нападаючих (на початку без кидків). Захисники переміщуються синхронно, "зсуваючи" зону в бік м'яча. Акцент: Підстраховка та постійна голосова комунікація ("Мій!", "Передай!", "Вийди!").
- в) Кидки по воротах після командних дій (5 хв):
 - Завершення атак, які виникли внаслідок успішного заслону або швидкого відриву.

2. Навчальна гра з гандболу (10 хв)

- Організація: Повноцінна гра 6 на 6.
- Завдання: Команди повинні свідомо застосовувати вивчені командні тактики (прориви, заслін в атаці та зонний захист в обороні).
- Контроль: Викладач тимчасово зупиняє гру для корекції помилок у командній взаємодії.

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

- Організація: Кругове тренування (2 підходи).
- Станція 1 (Кор): Бічна планка (45 сек на кожную сторону).
- Станція 2 (Ноги): Випади з ротацією тулуба (12 разів на ногу).
- Станція 3 (Плечі/Спина): Тяга м'яча до пояса в нахилі (15 разів) – для зміцнення м'язів, які беруть участь у кидку та блокуванні.
- Станція 4 (Груди/Руки): Віджимання (15-20 разів).

Заключна частина (15 хвилин)

1. Завершення та відновлення (10 хв)

- Ходьба: Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання.
- Розтяжка: Статична розтяжка. Особлива увага:
 - Розтяжка м'язів спини та попереку (після роботи в захисній стійці).
 - Розтяжка задньої поверхні стегна.

2. Підведення підсумків (5 хв)

- Шикування.

- Обговорення: "Назвіть переваги зонного захисту перед персональним", "Яка роль комунікації в командній грі?".
- Оцінка заняття, відзначення команд, які найкраще взаємодіяли в атаці та захисті.

Домашнє завдання: Проаналізувати одну професійну гандбольну гру (запис) з акцентом на командні тактичні дії (пошук заслонів, проривів, зонного захисту).

Конспект заняття з фізичного виховання № 30-31

Курс: 1-й

Спеціальність: Сестринська 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, силовій 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/каремат (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 x 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: 1-й

Спеціальність: Сестринська справа

Тривалість: 1 год 20 хв

Тема: Біг у повільному темпі. Комплекс ЗРВ. Навчальна гра з гандболу.

Мета заняття:

1. Навчальна: Закріпити навички загально-розвиткових вправ та техніку бігу. Застосувати всі вивчені елементи та тактики гандболу (пас, ведення, кидки, індивідуальні та командні дії) в умовах ігрової взаємодії.
2. Розвивальна: Розвивати загальну витривалість, швидкість реакції, спритність та ігрове мислення.
3. Виховна: Виховувати командний дух, дисципліну, ініціативність та чесну спортивну боротьбу.

Місце проведення: Спортивний зал.

Необхідний інвентар: Свисток, секундомір, гандбольні м'ячі (2-3 шт.), манішки (для поділу команд).

I. Підготовча частина (20 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Організаційний момент	3 хв	Шикування, перевірка присутності. Інструктаж з ТБ: уникати зіткнень, контролювати м'яч.
2. Біг у повільному темпі	5 хв	Рівномірний біг (ЧСС до 130-140 уд/хв). Чергування з бігом приставним кроком (імітація переміщення захисника).
3. Комплекс ЗРВ	12 хв	У русі або на місці, для розігріву всіх груп м'язів:
Оберти та махи руками.	8-10 разів	Акцентувати увагу на плечовому поясі (для кидків та пасів).
Нахили та повороти тулуба.	8-10 разів	Підготовка м'язів-стабілізаторів.
Динамічні присідання та випади.	15 разів	Середній темп.
Спеціальна вправа: імітація кидка.	8 разів	Відпрацювання замаху та фінального руху кисті.

II. Основна частина (45 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Розминка з м'ячами та тактика	10 хв	Робота в трійках:
Ловля, передача в русі та фінтування.	5 хв	Швидкий пас, при отриманні м'яча — імітація фінту "на бік" або "на кидок".
Кидки по воротах після короткої комбінації.	5 хв	Комбінація "Двійка" (перехрест) → завершення кидком. Кожен студент 2-3 рази кидає.
2. Навчальна гра з гандболу	35 хв	Гра згідно з основними правилами гандболу:
Поділ на команди (наприклад, 6х6).		Команди використовують манішки. Викладач виконує роль судді.
Завдання: Свідомо застосовувати командні тактики (зонний захист 6:0, швидкий прорив в атаку, використання заслонів).		Контроль: Викладач зупиняє гру для корекції тактичних помилок (наприклад, неправильна підстраховка або неточний вихід з лінії захисту).

III. Заключна частина (15 хвилин)

Зміст та завдання	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Вправи на відновлення	5 хв	Повільна ходьба, вправи на відновлення дихання (руки вгору — вдих, руки вниз — видих).
2. Розтяжка (самомасаж)	5 хв	Статична розтяжка (фіксація положення): особлива увага на м'язи ніг, попереку (після захисної стійки) та плечового поясу.
3. Підведення підсумків	5 хв	Шикування. Обговорення гри: "Яка команда продемонструвала кращу взаємодію в захисті/нападі?". Оголошення результатів та оцінок.

Домашнє завдання: Щоденне виконання вправ на зміцнення м'язів кору (наприклад, планка 3 підходи по 60 секунд).