

## **«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Методические рекомендации студентам вузов  
для самостоятельной подготовки к занятиям физической культурой**

**Л.Н. Малорошвило  
Кандидат педагогических  
наук, доцент кафедры  
физической культуры**

**Р.Н. Разяпова  
старший преподаватель  
кафедры физической  
культуры**

### **Ловцы.**

*Подготовка.* Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки. В составе каждой команды имеются два игрока — ловца.

*Содержание игры.* По сигналу ловцы, взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки. Игрок, вокруг которого ловцы сомкнули руки, считается пойманным и выбывает из игры. Игра продолжается три минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся участников в каждой команде. Побеждает команда, ловцы которой сумеют поймать большее количество игроков.

*Вариант.* Пойманные игроки из игры не выбывают и продолжают играть, но команде начисляется штрафное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

### **Чехарда потоком.**

*Подготовка.* Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотную стойку. В двух метрах от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись в упоре на одну ногу и наклонив голову (чехарда).

*Содержание игры.* По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через направляющего и, сделав шаг-выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует очередной игрок и, преодолев двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернутся в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение.

### **Эстафета «гусеница».**

*Подготовка.* Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» — игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе.

*Содержание игры.* По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же способом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время продвижения сохранят положение «гусеницы».