

«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 вернуться 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».