

Воронежский институт МВД России

Кафедра физической подготовки

Оптимизация общей физической подготовки курсантов и слушателей
образовательных организаций МВД России

Методические рекомендации

Воронеж
2017

ББК 75

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры физической подготовки. Протокол № 12 от 9 марта 2017 года.

Рассмотрены и одобрены на заседании методического совета. Протокол № 8 от 20 марта 2017 года.

Авторский коллектив: А.И. Ляпин, Ю.В. Горшков, С.С. Тютин, С.К. Толстых.

Рецензенты:

Кроль В.В. – заместитель командира ПППСП УМВД России по г. Воронежу, подполковник полиции.

Лесных Ю.Ю. – начальник ОПП УРЛС ГУ МВД России по Воронежской области, полковник внутренней службы.

Оптимизация общей физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: методические рекомендации [Электронный ресурс] / А.И. Ляпин [и др.]. – Электр. дан. и прогр. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2017. – 1 электр. опт. диск (CD-ROM) : 12 см. – Систем. требования: процессор Intel с частотой не менее 1,3 ГГц ; ОЗУ 512 Мб ; операц. система семейства Windows ; CD-ROM дисковод.

ISBN 978-5-88591-462-8

Методические рекомендации направлены на оптимизацию учебного процесса, спортивно-массовой работы и самостоятельных занятий курсантов и слушателей Воронежского института МВД России.

Рекомендации могут быть использованы преподавателями, курсовыми офицерами, а также курсантами и слушателями во время самостоятельных занятий.

ББК 75

ISBN 978-5-88591-462-8

© Воронежский институт МВД России, 2017

Содержание

Введение.....	4
Подвижные игры как средство физической подготовки.....	5
Методика проведения подвижных игр.....	6
Предупреждение травматизма.....	8
1. Подвижные игры и эстафеты на занятиях гимнастикой.....	9
2. Подвижные игры и эстафеты на занятиях единоборствами.....	15
3. Подвижные игры и эстафеты на занятиях лёгкой атлетикой.....	21
Литература.....	27

Введение

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей и направлена на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также физических качеств, обеспечивающих эффективное решение служебно-боевых и оперативно-служебных задач, связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц их совершивших. Данные обстоятельства обуславливают повышенное внимание со стороны кафедр физической подготовки на организацию учебного процесса и спортивно-массовых мероприятий.

В рамках учебного процесса, особое внимание уделяется знанию приёмов самозащиты, задержания и обезоруживания правонарушителей, умению успешно применять эти приёмы в различных ситуациях, в том числе экстремальных.

Кроме этого, будущим сотрудникам полиции необходима постоянная психологическая готовность к стрессовым ситуациям и соответствующая функциональная готовность.

Целью физического воспитания курсантов и слушателей вузов МВД России является формирование физически совершенного, социально активного и морально стойкого сотрудника, готового качественно исполнять свои учебные и служебные задачи. Для решения этих задач, в процессе физической подготовки используется широкий спектр средств, методов, форм и видов физической культуры.

К сожалению подвижные игры, как одно из важнейших средств физического воспитания, не находят широкого применения в образовательных организациях МВД России. Тогда как, по данным исследователей, использование подвижных игр в ходе занятий способствует улучшению координации движений, повышению функциональной подготовленности, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другие важные качества. Следует особо отметить, что регулярное использование игровых упражнений, не только повышает общую физическую подготовленность, укрепляет здоровье, но и активно воздействует на формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Методические рекомендации, включающие подвижные игры по основным темам учебной программы, позволят профессорско-преподавательскому составу вузов повысить интерес у курсантов и слушателей к обязательным занятиям, и будут способствовать формированию умений и навыков, физических и психических качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Исторически в обществе сложилось так, что всё многообразие физических упражнений постепенно аккумулировались в четыре группы: гимнастика, игры, спорт и туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

Подвижные игры как вид двигательной деятельности представляют огромный воспитательно-образовательный и оздоровительный потенциал, они обеспечивают формирование двигательных навыков, способствуют воспитанию жизненно важных умственных, морально-волевых и физических качеств. Игра может быть средством как развлечения и отдыха, так и физического и социального воспитания, как спорта, так и оздоровления, релаксации и реабилитации. Игра развивает умственные способности, совершенствует восприятие, формирует механизм координации и управления движениями, даёт значительный опыт операций с орудиями труда и различными предметами, развивает психические качества.

Целесообразность использования игр в учебном процессе обусловлена тем, что направлена на усиление двигательной базы средствами сложной по координации двигательной деятельности. Это создаёт фундамент для приобретения более высокого уровня физической подготовленности и разностороннего развития курсантов и слушателей.

Поскольку игровой деятельности присущ принцип состязательности, то обстановка состязательности требует от участников проявления функциональных возможностей организма. Повышаются требования к сердечно-сосудистой системе, опорно-двигательному аппарату, сенсомоторной функции, мышлению. В условиях противоборств совершенствуется игровое творчество, рождаются новые межличностные, групповые и командные взаимоотношения. Это не только поддерживает интерес к игре, но и помогает развитию креативных способностей, характеризующих активную личность.

Являясь постоянными участниками игровой деятельности, курсанты и слушатели начинают проявлять интерес к физической культуре, постепенно вовлекаясь в спортивную жизнь, вследствие чего формируется привычка к повседневной двигательной активности.

Широкое распространение подвижных игр в качестве средства физического воспитания привело к формированию системы их целесообразного применения, которая получило наименование «игровой метод». Отличительной особенностью данного метода является его разнообразие. Помимо бесчисленного количества подвижных игр в его распоряжении находится множество игровых упражнений. Поэтому, игровой метод позволяет самостоятельно и комплексно решать задачи обучения, развития и воспитания.

При использовании игрового метода активнее развиваются все физические качества: быстрота, ловкость, сила и выносливость. Всё это способствует формированию двигательной сферы человеческого организма, одновременно совершенствуются восприятие и реагирование – качества, очень важные в профессиональной и повседневной жизни будущих сотрудников органов внутренних дел.

Под влиянием игровых условий приобретает способность к адекватному выбору действий. Выбор поведения в постоянно меняющейся игровой обстановке предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции.

Подвижные игры как средство физического воспитания отличается активностью и самостоятельностью играющих, соревновательным характером и коллективностью действий, что способствует формированию соответствующих качеств личности, им свойственна доступность и активность, прогрессивность и состязательность, эмоциональность и импровизация.

История развития человечества и многочисленные данные науки подтверждают целесообразность использования подвижных игр как мощного средства физического воспитания, оздоровительной физической культуры и профессиональной подготовки.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Физическая подготовка курсантов направлена на пополнение фонда двигательных умений и навыков, углубление знаний, повышение и поддержание уровня общей физической подготовленности, развитие профессионально важных физических и психомоторных способностей. Решение этих с использованием игрового метода позволит оказывать необходимое воздействие на курсантов и слушателей при сопряжённой реализации воспитательных и образовательных задач.

При организации и проведении подвижных игр в рамках учебного занятия необходимо придерживаться определённых требований.

Во-первых, при выборе игры следует учитывать профессиограмму труда будущих специалистов, в целях достижения соответствия формируемых навыков требуемым физическим качествам и психофизиологическим функциям организма необходимых для данной специальности.

Во-вторых, необходимо учитывать место и условия проведения. Подвижные игры проводятся в спортивных залах, на открытых площадках и стадионах. Все необходимые мероприятия по подготовке места проведения игры проводить заранее. Границы для игры должны быть чётко обозначены, чтобы участники могли ориентироваться.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует принимать во внимание время года и состояние погоды. При низкой температуре воздуха

целесообразно выбирать игры с активными действиями участников, в жаркую погоду уместны игры с поочерёдным выполнением задания.

Следующим важным моментом при организации подвижных игр является определение количества и состава участников. Как правило, число участников игры определяется численностью учебных взводов. Поэтому, необходимо выбирать игры, в которых число участников легко варьируется. Состав участников игры может быть смешанным (юноши и девушки) или однородным, только юноши или только девушки.

Инвентарь для проведения игры используют как спортивный стандартный, так и не стандартный, подготовленный специально для игры. Главное требование к инвентарю, это безопасность. По размеру, весу он должен соответствовать возрастным особенностям и уровню подготовленности играющих.

При объяснении игры необходимо всех участников построить в исходное положение для начала игры, преподаватель должен правильно выбрать место для объяснения, объявить название игры, объяснить правила и при необходимости показать отдельные приёмы игровых действий. Рассказ должен быть кратким, вызвать интерес и стремление к активным действиям со стороны участников.

Если для проведения игры необходимо выбрать водящего или капитанов, то они назначаются руководителем или выбираются самими играющими. Перечисленные способы выбора капитанов и водящих чередуются в зависимости от решаемых педагогических задач, капитанов команд чаще всего назначают после распределения на команды.

Для качественной организации игры необходимо объективное судейство.

Судья должен находиться в удобном месте для наблюдения за ходом игры и не мешать играющим. Замечания должны быть корректными и не вызывать споров, судья систематически объявляет изменения в счёте. К судейству можно привлекать не участвующих в игре курсантов.

Удалять из игры проигравших не рекомендуется, в случае если этого требуют правила, то лишь на короткое время.

При проведении игры важно учитывать своевременное её окончание. Преподаватель должен заранее предупредить об окончании игры. Затягивание или преждевременное окончание игры вызывает неудовлетворённость и снижает интерес у играющих.

В случае появления признаков утомления, игру следует прекратить.

Для подведения итогов игры, необходимо играющих построить в исходное положение для начала игры. При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или иного задания, о чём участники предупреждаются заранее.

Итоги игры подводятся в краткой и последовательной форме. Важно отметить участников, которые проявили творческую инициативу и соблюдали правила.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Игры, как правило, протекают с переменной интенсивностью, изобилуют многократными перемещениями на больших скоростях с резкими остановками и сменой направления движений, выполнением бросков и ловли, прыжков и падений. Такой вид физической работы предъявляет повышенные требования к функционированию мышц, сухожилий и связок.

Основные причины получения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий
 - несоответствие подвижной игры цели и задачам занятия;
 - не учитываются возрастные особенности и уровень подготовленности занимающихся, учебная тема и форма проведения занятия;
 - не учитывается сложность выполняемых упражнений и дозировка физической нагрузки;
 - недостаточная разминка;
 - низкая требовательность к соблюдению правил игры.
2. Нарушение правил содержания мест занятий:
 - нерациональное расположение инвентаря и оборудования;
 - инородные предметы на площадке;
 - влажная или мокрая поверхность площадки;
 - несоответствие инвентаря содержанию игры и уровню подготовленности занимающихся;
 - отсутствие контроля за температурным режимом в зале, на улице.
3. Нарушение правил врачебного контроля:
 - допуск к занятиям с отклонением в состоянии здоровья;
 - игнорирование советов врача о снижении нагрузки;
 - отсутствует контроль за состоянием утомления.
4. Недочёты в организации проведения игры:
 - плохое знание содержания игры;
 - несоблюдение принятых терминологических требований;
 - неточный расчёт продолжительности игры;
 - несвоевременная подготовка места для игры;
 - отсутствие вариантов проведения игры;
 - нарушение последовательности действий для построения, объяснения и начало игры;
 - неудачный выбор места для руководства игрой;
 - отсутствие контроля за поведением игроков;
 - неравноценный состав команд участников игры.

1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

1.1 Перемена мест

Исходное положение.

Взвод делится на две команды. Игроки команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в упоре лёжа сзади.

Ход игры.

По сигналу все игроки, переставляя руки и ноги, передвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь противоположную линию, за которой находилась команда соперника.

Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

В игру можно включать передвижения либо в упоре лёжа, переставляя руки, либо прыжками из низкого приседа.

Правила.

Нельзя до сигнала начинать игру.

Передвигаться разрешается только установленным способом, строго соблюдая технику перемещений.

При встрече с игроками противоположной команды запрещается создавать им помехи занять свои места.



1.2 Гонка мячей по кругу

Исходное положение.

Играющие делятся на две команды и становятся в общий круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. У капитанов команд, находящихся друг против друга, в руках медицин бол (вес 2 – 3 кг).

Ход игры.

По сигналу начинается передача мяча в одну сторону. Мячи передаются до тех пор, пока мяч снова не окажется в руках у одного из капитанов или до тех пор, пока один мяч догонит другой. Побеждает команда, мяч которой оказался раньше в руках капитана или оказался ближе к мячу соперника.

Правила.

Мяч можно передавать только ближайшему игроку своей команды.

В случае потери мяча, то игрок, потерявший мяч, должен быстро взять его и, встав на место, продолжить игру.

Запрещается создавать помехи команде соперника.

Команде допустившей нарушение правил начисляются штрафные очки.



1.2 Построить мост

Исходное положение.

Взвод делится на две команды. Игроки выстраиваются в колонны за линией старта. В 10 м от линии старта проводится вторая.

Ход игры.

По сигналу преподавателя первые игроки команд бегут до условленной отметки и становятся на мост. После этого вперёд выбегает второй игрок и, пройдя под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем пролезает под двумя мостами третий игрок, за ним – четвёртый и т.д. последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом возвращаются в исходное положение.

Победителем считается команда, занявшая первой исходное положение.

Правила.

Нельзя падать мосту.

Все игроки должны держать мост до команды «Встать!».

Выбегать к месту построения моста можно только после того, когда будет установлен очередной «пролёт».



1.4 Эстафета на брусках

Исходное положение.

Команды располагаются в трёх шагах от брусков. На концах брусков обозначается зона старта и финиша, длиной 20 см. Один из игроков команды в упоре на руках находится в пределах зоны старта, ногами удерживает мяч.

Ход игры.

По сигналу преподавателя игроки с мячом передвигаются на противоположный конец снаряда. Дойдя до установленной отметки на противоположных концах брусков, выполняет соскок, берёт мяч в руки и

возвращается к месту старта, передаёт мяч следующему, и становится в конец своей колонны, тоже выполняют все игроки команды.

Эстафета заканчивается, когда мяч окажется в руках у игрока, стартовавшим первым.

Правила.

Начинать передвижения и выполнять соскок можно, когда обе руки коснутся установленных зон.

Игрок, потерявший мяч должен подобрать его и вернуться к месту потери, принять положение упора, и продолжить движение.

Передавать мяч можно только установленным способом, из рук в руки, или из рук в ноги.



1.5 Эстафета с мячом

Исходное положение.

Игроки команд располагаются в одну шеренгу с интервалом в один шаг. У направляющих в руках мяч (баскетбольный, медицин бол 2 кг).

Ход игры.

По сигналу направляющий передаёт мяч рядом стоящему игроку своей команды и принимает положение упор лёжа. Игрок, получивший мяч передаёт следующему игроку и тоже принимает положение упор лёжа и т.д.

Замыкающий, получив мяч, выполняет прыжки через своих товарищей. Как только он перепрыгнул игрока, начинавшего передачи, подаёт команду «Встать!». Команда встает и продолжает выполнять передачи.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся на своих местах.

Побеждает команда, первой занявшая исходное положение.

Правила.

Мяч можно передавать только ближайшему игроку из рук в руки.

В случае потери мяча, необходимо его подобрать, занять своё место и продолжить передачи или прыжки.



2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЕДИНОБОРСТВАМИ

2.1 Силовая эстафета

Исходное положение.

Взвод делится на две команды. Команды располагаются друг против друга на расстоянии 10 – 12 м. в положении упор лёжа на предплечьях.

Ход игры.

По сигналу первые номера встают и бегут по часовой стрелке. Обежав команду соперника, передают эстафету следующим игрокам своей команды, а сами занимают свои места. Игрок, заканчивающий эстафету, вернувшись на своё место, подаёт команду «Встать!».

Побеждает команда показавшая лучшее время.

Правила.

Запрещается создавать помехи игрокам противоположной команды.

Эстафета передаётся касанием рукой плеча.

Если не выполнены условия игры, то команде начисляется три штрафные секунды.



2.2 Перетягивание в парах

Исходное положение. Играющие делятся на две команды и строятся у средней линии лицом друг к другу. Одноименными руками берут друг друга за запястье, свободную руку за спину.

Ход игры. По сигналу игроки начинают тянуть в свою сторону, стараясь перетянуть соперника за среднюю линию. Перетянутый за линию игрок остаётся на стороне соперника за линией до подсчёта очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила.

Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.

Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась за пояс и др.

Перетягивание считается законченным, когда соперник полностью оказался за линией.



Варианты игры:





Б



В



Г



2.3 Бег на руках

Исходное положение.

Команды становятся в колонну по одному у линии старта. В 8 – 10 м от стартовой линии, напротив каждой команды, устанавливается мяч, стойка или другие предметы. Один из играющих в каждой команде принимает положение упора лёжа и разводит ноги на ширину плеч. Стоящий за ним игрок берёт его за ноги и приподнимает.

Ход игры.

По сигналу руководителя первые пары передвигаются вперёд, где находятся мячи. Когда, пары достигнут мячей, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Игрок, передвигающийся на руках, передаёт эстафету

следующей паре касанием рукой плеча игрока находящегося в положении упор лежа на руках. После этого, вторая пара передвигается таким же способом, как и первая. Игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, которая быстрее закончит пробег.

Правила.

Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара получает штрафное очко.

Смена ролей происходит только в установленном месте. В противном случае пара получает штрафное очко.

Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара достигнет линии старта и состоится передача эстафеты.



2.4 Защищай товарища

Исходное положение.

Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в руках у одного из игроков находится мяч, в середине круга находятся двое водящих, один из водящих является защитником.

Ход игры.

По сигналу руководителя играющие, перекидывая мяч стараются попасть им в игрока, которого «охраняет» защитник. Если защитнику не удаётся защитить товарища, они оба меняются с тем, кто попал в охраняемого и с тем, кого он выберет себе в защитники. Игра начинается в новь с новыми водящими. Играют установленное время, после чего отмечают наиболее ловкие водящие,

сумевшие продержаться в середине круга дольше других и наиболее меткие игроки.

Правила игры.

Засчитывается попадание в любую часть туловища, за исключением головы.

Если в водящего попал мяч от земли или какого-либо предмета, попадание не засчитывается.

При броске мяча в водящего нельзя заступать за определённые границы круга.



2.5 Бой на корточках

Исходное положение.

Играющие делятся на две команды и строятся у средней линии лицом друг к другу, находятся в полном приседе друг перед другом и вытягивают руки вперёд.

Ход игры.

По сигналу каждый в паре толкает ладонями в ладони соперника, заставляя его тем самым терять равновесие. В ходе поединка разрешается делать обманные движения, то есть, имитируя удар, убирать руки или отпрыгивать в сторону, не меняя положения.

Победителем считается игрок, который меньшее количество раз оказался на ковре.

Правила игры.

Начинать игру можно только по установленному сигналу.

Толкать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, руками в руки, в плечо.

Проигравшим считается игрок, коснувшийся ковра любой частью тела, или рукой, или коленом.



3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

3.1 Эстафета с бегом и передачами мяча

Исходное положение. Одна команда располагается в одну шеренгу на лицевой линии площадки для игры в мини-футбол. Направляющий держит эстафетную палочку.

Другая команда, располагается на середине площадки в две шеренги, на расстоянии 3 – 5 м. лицом друг к другу. Направляющий одной из шеренг держит мяч.

Ход игры. По сигналу направляющий с эстафетной палочкой бежит к противоположной лицевой линии, касается линии рукой, возвращается обратно и передаёт эстафету следующему. Эстафета считается законченной, когда эстафетная палочка окажется снова в руках направляющего.

Одновременно с сигналом, направляющий другой команды передаёт мяч стоящему напротив, тот в свою очередь возвращает мяч в противоположную шеренгу следующему игроку, когда последний игрок поймает мяч, то он начинает передачи в обратной последовательности. Передачи выполняются до тех пор, пока противоположная команда не закончит эстафету.

Правила. В случае потери снаряда (мяча, палочки) необходимо его подобрать и продолжить игру с места падения.

В случае если игрок не выполнил условия игры, команде начисляются штрафные очки.

Определение победителя:

- побеждает команда, сделавшая больше передач;
- в случае равенства передач, побеждает команда имеющая меньшее количество штрафных очков;
- в случае равенства показателей, победитель определяется по времени.





3.2 Эстафета

Исходное положение. Команды делятся на 2-4 группы, равные по силе. Направляющий держит эстафетную палочку.

Ход игры. Команды получают задание пробежать указанную дистанцию, и передать эстафетную палочку правильно в коридоре.

Правила. В случае потери палочки необходимо его подобрать и продолжить игру с места падения.

В случае если игрок не выполнил условия игры, команде начисляются штрафные очки.

Определение победителя:

-побеждает команда, первая прибежавшая на финиш.



3.3 Эстафета с вызовом игроков

Исходное положение. Игроки строятся в колонны (если много участников) или в две рядом стоящие шеренги и рассчитываются по порядку.

Ход игры. Перед каждой командой проводят линию старта, а в дальнем конце площадки ставят ориентиры (набивные мячи, флажки, булавы). В 6—10 шагах от стартовой линии проводят линию «финиша».

Правила. Руководитель, стоя сбоку, называет номер. Игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают ориентиры и стараются как можно скорее пересечь линию финиша. Руководитель вызывает игроков в любой последовательности, что обеспечивает их постоянную готовность к старту.

Определение победителя:

- тот, кому это удалось, приносит своей команде 2 очка, за 2-е место присуждается 1 очко, за 3-е — 0 очков.



3.4 Эстафета-преследование

Исходное положение. Участвуют две команды (например, «желтые» и «красные») с неограниченным числом игроков. Каждая команда делится на две группы – «четные» и «нечетные».

Ход игры. Беговая дорожка стадиона отмечена так: «желтые» с четными номерами находятся на линии Б, а с нечетными номерами – на линии А. Четные номера «красные» стартуют с линии А, а нечетные – с линии Б.

Правила. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, бегут полкруга по своей дорожке и передают эстафетную палочку своим вторым номерам, вторые номера на противоположной прямой передают палочку своим третьим номерам и т.д. Затем игру можно повторить. Количество повторений зависит от длины беговой дорожки, однако сумма отрезков, пробегаемых одним игроком, не должна превышать 400–600 м.

Определение победителя:

- команда, догнавшая своих соперников (или приблизившаяся к ним), выигрывает.



3.5 Наступление

Исходное положение. Команды выстраиваются в шеренги. Можно дать командам условные названия, например, «Ракета» и «Спутник».

Ход игры. По сигналу руководителя игроки одной из команд (взявшись за руки) идут вперед, стараясь соблюдать равнение. Когда до стоящей напротив шеренги, игроки которой находятся (в положении низкого старта) остается 2—3 шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются в свой «дом». Игроки второй шеренги их преследуют, стараясь осалить.

Правила. Каждый раз наступающие и догоняющие должны принимать определенные исходные положения. Например, наступающие могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи партнеру, сцеплять их впереди и т. Д. Игроки, ожидающие приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним, сидеть и т. Д. Помощники руководителя следят за соблюдением правил. Никто не должен действовать без сигнала (останавливаться или стартовать). Ловить соперников разрешается лишь до линии дома.

Определение победителя:

- после подсчета осаленных игра повторяется, но на этот раз наступает другая команда. Побеждает команда, сумевшая осалить большее число игроков за одинаковое количество перебежек.





3.6 Старт с преследованием соперника

Исходное положение. Две шеренги играющих располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна за другой. Все игроки принимают положение низкого (высокого, упор лёжа, упор присед руки на плечах) старта.

Ход игры. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. Линия дома прочерчивается в 20—30 шагах от стартовой линии. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.

Правила. Интересен вариант игры, при котором все игроки распределяются по четырем шеренгам. Например, команда «Спутник» составляет первую и третью шеренги, команда «Ракета» — вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги — коснуться рукой бегущего перед собою игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. Обратные перебежки следуют в построении, когда шеренги поворачиваются кругом.

В играх, где игроки одной шеренги преследуют другую, можно условиться заправлять игрокам за резинку шорт или тренировочных брюк ленточки или платочки так, чтобы свободный конец на 25—30 см выступал наружу. Тогда количество осаленных определяется по числу выдернутых ленточек или платочков.

Определение победителя:

- команда, догнавшая своих соперников (или приблизившаяся к ним), выигрывает.





Литература

1. Ветков Н.Е. и др. Подвижные игры: практический материал: учеб.-метод. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М., 2016. — 126 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – С. 296 – 297.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 32 – 46.