

## Кредит №3 Самостійна робота 4

Самостійні заняття студентів передбачають вивчення програмового матеріалу за рекомендованою літературою, виконання домашніх завдань. Домашні завдання пропонуються у вигляді індивідуальних письмових робіт до яких входить самостійна підготовка гри на прикладі вивченого матеріалу, з урахуванням вікових особливостей, їх підготовленості та умов проведення.

- 1 Підготувати 5 конспектів ігор які використовуються для занять легкою атлетикою.
- 2 Підготувати 5 конспектів ігор які використовуються для занять спортивними іграми.
- 3 Підготувати по 1 конспекту гри для таких видів спорту: гімнастика, плавання, боротьба, бокс, фехтування, велоспорт.

### «Місток і кішка»

Місце проведення: спортивний зал або майданчик.

Інвентар: -----.

Підготовка до гри. Гравці 2 команд шикуються у лінії старту в колони. Перед ними в 5 і 10м креслять 2 круги діаметром 1,5м.

Опис гри. По сигналу перші номери вибігають вперед і, опинившись в першому крузі, роблять «міст». Потім вперед спрямовуються другі гравці команди. Вони пролізають під мостом і біжать в дальній круг, де приймають упор стоячи зігнувшись (вигнувши спину, як «кішка»). Після цього перші номери біжать у дальній круг і пролізають між руками і ногами партнера. Потім обидві пари, взявшись за руки, біжать до своєї команди.



Як тільки пара перетне лінію старту, вперед вибігає третій, а потім четвертий номер команди, а ті, що прибїгли встають в кінець колони. Коли пара, що починала гру, знову виявиться попереду, гравці міняються ролями, тобто другий номер робить міст, а перший — упор, стоячи зігнувшись.

Гра закінчується, коли пара, що починала естафету, знову виявиться попереду.

Правила гри. За порушення техніки виконання вправи в крузі або передчасний старт команді нараховується штрафне очко.

## «Наступ»

Місце проведення: спортивний зал або майданчик.

Інвентар: свистки.

Підготовка до гри. 2 команди, рівні по числу гравців, шикуються за лицьовими лініями на протилежних сторонах майданчика обличчям до середини.

Опис гри. По вказівці керівника гравці однієї команди приймають положення високого (або низького) старту, а гравці другої команди, взявшись за руки, йдуть вперед, дотримуючи рівняння. Коли до тих, що стоять на старті залишається 2-3 кроки, керівник дає свисток. «Наступаючі» розчіпляють руки і бігом спрямовуються за лінію свого будинку. Гравці іншої команди переслідують їх, прагнучи засалити. Після підрахунку засалених наступ веде інша команда. Після 3-4 перебігань підраховується загальне число упійманих і оголошуються кращі спринтери.

Правила гри. 1. Діяти без сигналу забороняється. 2. Кожний гравець може салити будь-яких гравців протилежної команди, але тільки до лінії «будинку».