

75.55я73

Ф 50

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПЕТРА ВЕЛИКОГО»**

Пискун О.Е., Львова Л.Г., Люйк Л.В., Солодянников В.А

**ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ, КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ К
ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО И
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург

2018

УДК 796.2
ББК 75.59

Рецензенты:

Чепиков Е.М. кандидат педагогических наук, доцент (РГПУ им.
Л.И. Герцена);
Венгерова Н.Н. кандидат педагогических наук, доцент
(СПбГЭУ)

Пискун О.Е.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия, как средство подготовки к выполнению норм ГТО и адаптации студентов к обучению в вузе : учебно-методическое пособие / О.Е. Пискун, Л.Г. Львова, Люйк Л.В., В.А. Солодяников ; ФГАОУ ВО СПбПУ Петра Великого, Санкт-Петербург. - СПб., 2018 – 153 с.

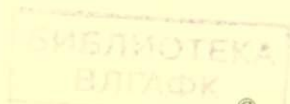
Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого».

Утверждено на заседании Методического совета ИФКСТ «СПбПУ Петра Великого», протокол №4 от 03 апреля 2018 г.

Учебно-методическое пособие выполнено с целью оказания методической помощи студентам, преподавателям кафедр физической культуры в проведении занятий по физической культуре и адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Материал учебно-методического пособия помогает адаптировать студентов к обучению в высшем учебном заведении и способствует ускорению и облегчению данного процесса. Представленный материал систематизирован на основе данных литературных источников и собственного опыта авторов пособия.

ISBN 978- 5-7422-6592-9

УДК 796.2
ББК 75.59



© ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургского политехнического университет Петра Великого», 2018
© Пискун О.Е., Львова Л.Г., Люйк Л.В., Солодяников В.А., 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры	8
2 Подвижные игры – эффективное средство вовлечения студенческой молодежи в занятия физическими упражнениями	12
3 Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр.....	15
4 Особенности организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.....	19
5 Сложные соревнования по комплексу подвижных игр (весёлые старты).....	24
5.1 Зимние весёлые старты и спортивные праздники на улице.....	24
5.2 Летние спортивные праздники и весёлые старты на улице.....	24
5.3 Спортивные праздники и весёлые старты в спортивном зале.....	24
6 Простые соревнования по подвижным играм (аттракционы, конкурсы).....	25
6.1 Методика проведения подвижных игр на примере проведения подвижной игры «Эстафета с обручами».....	37
7 Весёлые старты с различным инвентарём.....	39
8 Весёлые старты без инвентаря.....	52
9 Весёлые старты с набивными мячами.....	60
10 Весёлые старты с мячом.....	74
11 Весёлые старты с обручами.....	80
12 Весёлые старты в парах.....	89
13 Весёлые старты со скакалками.....	92
14 Сложные соревнования по комплексу подвижных игр (весёлые старты).....	97
15 Простые соревнования по подвижным играм (аттракционы, конкурсы).....	134
15.1 Подвижные игры-аттракционы.....	134
15.2 Подвижные игры конкурсы.....	140
Литература	152

110716

