

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Академия физической культуры и спорта

**Н.В. Тулупчи, О.С. Громик**

**ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА: СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Учебно-методическое пособие*

Ростов-на-Дону

2021

УДК 796.4(075)

ББК 75.6я73

Т82

### Рецензенты:

В. М. Баршай – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации;

В. В. Фудимов – кандидат педагогических наук, Президент РООО «Федерация спортивной гимнастики Ростовской области», директор муниципального бюджетного учреждения СШОР-2 г. Ростов-на-Дону

Тулупчи, Н. В., Громик, О. С.

Т82 Прикладная гимнастика: Строевые упражнения: Учебно-методическое пособие/ под ред. Н. В. Тулупчи; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону, 2021. – 121 с.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся на программах бакалавриата по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, Физическая культура, 49.03.01 «Физическая культура».

Пособие содержит материал для самостоятельной работы студентов, изучающих дисциплину, освещены общие вопросы технологии организации и методики проведения учебной практики студентов при освоении ими практической дисциплины «Теория и методика гимнастических видов (Строевые упражнения)». Данный материал поможет студентам рассмотреть и изучить технологии организации урока гимнастики в школе и обеспечить их готовность к профессиональной деятельности в процессе производственной (педагогической) практики в школе. Акцент сделан на особенности технологии проведения учебной практики на занятиях по гимнастике, которая эффективно способствует овладению студентами искусством обучения, повышает их активность и убежденность в необходимости совершенствовать свои профессионально-прикладные умения и навыки.

Подготовлено для студентов учреждений высшего профессионального образования. Может представлять интерес для педагогов физической культуры, тренеров, фитнес-инструкторов, педагогов дополнительного образования и других специалистов области физической культуры и спорта.

УДК 796.4(075)

ББК 75.6я73

© Южный федеральный университет, 2021

© Тулупчи Н. В., Громик О. С., 2021

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|   |     |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 4   |
| 1. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике.....                    | 8   |
| 2. Методические рекомендации к проведению строевых упражнений.....                        | 13  |
| 3. Организация проведения занятий по учебной практике и оценка ее результатов.....        | 16  |
| 4. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий..... | 18  |
| 5. Основные понятия, строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте.....      | 25  |
| 6. Строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте.....                        | 29  |
| 6.1 Строевой расчет.....  | 32  |
| 6.2 Строевые повороты в движении и на месте.....  | 35  |
| 6.3 Строевые построения.....  | 40  |
| 6.4 Строевые перестроения.....  | 49  |
| 6.5 Строевые передвижения.....  | 64  |
| 6.6 Размыкания и смыкания.....  | 92  |
| ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....   | 103 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....  | 121 |

## ВВЕДЕНИЕ

Многолетний опыт работы и анализ практики подготовки педагогов физической культуры на соответствующем профильном образовании высших учебных заведений убеждает в том, что подавляющее большинство выпускников после периода обучения получают необходимый минимум научно-теоретических знаний, умений и навыков, необходимых для практической работы в школе.

Вместе с тем значительная часть молодых специалистов имеет серьезные недостатки в профессионально-педагогической и методической подготовке, которые выражаются в бледности и схематичности методического мышления, однообразии использования средств и методов физического воспитания, отсутствии преемственности в подборе учебного материала при проведении уроков физической культуры в школе.

Одной из причин появления этих недостатков следует признать неоправданно большое снижение количества академических учебных часов по основным профилирующим дисциплинам учебного плана (теории и методики гимнастических видов, теории и методики легкой атлетики, теории и методики спортивных игр и др.) и в этой связи недооценена важность самостоятельного проведения студентами обучения физическим упражнениям.

Говоря об усилении профессионально-педагогической и методической подготовки будущих педагогов физической культуры, следует уделить особое внимание учебной практике студентов при освоении ими практических учебных дисциплин. При этом особое внимание следует уделить содержанию и технологии проведения учебной практики студентов на практических занятиях по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов». Именно эта учебная практика, исходя из специфических особенностей освоения гимнастических упражнений, может в полной мере обеспечить формирование и закрепление таких конструктивных элементов деятельности педагога физической культуры, как умения:

- объяснить и проанализировать структуру, технику и характер выполнения отдельных физических упражнений;
- правильно выбрать систему методических приемов обучения, четко определив их последовательность, преемственность, очередность и удельный вес при изучении конкретных комплексов физических упражнений;
- предвидеть трудности и ошибки, с которыми могут столкнуться занимающиеся при освоении тех или иных физических упражнений и выбрать оптимальные пути их устранения;
- сочетать обучение разнообразным физическим упражнениям отдельного ученика с общим руководством учебной группой, классом.

Помимо этого, учебная практика на занятиях по гимнастике эффективно способствует овладению студентами искусством обучения, повышает их активность и убежденность в необходимости совершенствовать свои профессионально-прикладные умения и навыки.

Следовательно, хорошо продуманное содержание и технология проведения учебной практики на занятиях по гимнастике значительно повышают эффективность учебного процесса и положительно влияют на профессионально-педагогическую подготовку бакалавра физической культуры в целом.

Освоение основных приемов и методов обучения физическим упражнениям на учебной практике создают основу для успешного выполнения учебно-воспитательных задач физического воспитания обучающихся на производственной (педагогической) практике студентов в общеобразовательной школе.

Производственная (педагогическая) практика студентов в школе как важнейшая часть подготовки специалистов физической культуры, будет проходить успешно, если в содержание учебной практики будут включены такие профессиональные умения, как:

- способность правильно назвать и показать осваиваемые физические упражнения, объяснить технику их выполнения;

- подавать четко, ясно и выразительно команды и распоряжения;
- обеспечивать безопасность и помощь занимающимся;
- применять различные приемы и методы обучения в зависимости от возрастных особенностей, познавательных и психофизических возможностей школьников;
- предвидеть и своевременно устранять ошибки при выполнении физических упражнений школьниками;
- проявлять требовательность и поддерживать необходимую дисциплину.

Перечисленные выше педагогические умения имеют свою специфику при обучении разнообразным гимнастическим упражнениям (строевым, общеразвивающим, акробатическим упражнениям, упражнениям на гимнастических снарядах и др.). Поэтому при разработке содержания учебной практики необходимо, сначала определить объем (перечень) педагогических умений и навыков для проведения конкретного вида гимнастических упражнений, которыми должен овладеть студент и целесообразную последовательность их формирования.

При определении последовательности формирования педагогических умений и навыков в процессе проведения учебной практики следует установить:

- наиболее целесообразную очередность, при которой студенты будут осваивать профессиональные умения и навыки подачи команд, показа, оказания помощи и др.;
- рациональную последовательность использования видов гимнастических упражнений (строевые упражнения, общеразвивающие, акробатические упражнения и др.) для формирования у студентов профессиональных умений и навыков;
- необходимость использования частных приемов обучения (подсчет, подсказ звуковых и визуальных ориентиров) при обучении разнообразным гимнастическим упражнениям.

Кроме этого необходимо учитывать, что на определение последовательности формирования профессионально-педагогических умений и навыков влияют такие существенные факторы, как:

- объем и качество полученных студентами теоретических знаний;
- уровень технической подготовки каждого студента в используемом виде гимнастических упражнений;
- доступность выполнения задания студентами в зависимости от уровня их подготовленности и способностей;
- сложность выполнения предлагаемых заданий (использование музыкального сопровождения, обеспечение страховки и др.);
- необходимость обеспечения положительного переноса влияния освоенных профессиональных умений и навыков на вновь осваиваемые.

Учитывая традиционность и целесообразность начала любого занятия гимнастическими упражнениями с использованием строевых упражнений, рассмотрим их место и значение для формирования у студентов профессионально-прикладных умений и навыков.

## 1. Значение и место строевых упражнений на занятиях по гимнастике

Строевые упражнения, как один из видов гимнастических упражнений, широко используются на уроках физической культуры в ходе проведения спортивных соревнований, спортивно-показательных выступлений, марш-парадов и других массовых спортивно-физкультурных мероприятий.

Являясь хорошим средством формирования у занимающихся правильной осанки, строевой выправки, красивой походки строевые упражнения развивают чувство ритма и темпа движений, способность соразмерять движения по времени и в пространстве, помогают воспитанию организованности, дисциплины, а также повышают их эмоциональное состояние.

Большое количество строевых упражнений и многообразие приемов их использования позволяют успешно решать основные задачи физического воспитания школьников (оздоровительные, образовательные и воспитательные).

Практически каждое занятие физической культурой в общеобразовательной школе начинается со строевых упражнений (построение, перестроение, различные способы передвижения и др.) для выполнения общеразвивающих упражнений и для дальнейшего перехода к различным видам физических упражнений.

В школьных уроках физической культуры с гимнастической направленностью строевые упражнения используются во всех трех его структурных частях (подготовительной, основной и заключительной).

В подготовительной части урока используются различные способы передвижений (в обход, по диагонали, противходом, «змейкой», «петлей» и др.), перестроений (из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и др.), различные способы размыканий для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основной части урока строевые упражнения представлены менее широко. Это различные способы передвижений, применяемые для смены видов

занятий (смены снарядов).

В заключительной части урока строевые упражнения в основном выполняют функцию снижения физического и психологического напряжения, связанных с выполнением гимнастических упражнений в подготовительной и основной частях урока и приведения организма занимающихся в обычное нормальное состояние.

Но нужно иметь в виду, что строевые упражнения на занятиях играют как бы вспомогательную роль и самостоятельно не могут решать основные задачи физического воспитания и развития. Но это не снижает их большого удельного веса и воспитательного значения среди других гимнастических упражнений. Строевые упражнения служат для наиболее удобного и рационального размещения занимающихся, организованного перемещения по спортивному залу или по спортивной площадке. Они представляют собой различные формы и способы построений, перестроений, поворотов, передвижений, размыканий и смыканий. Значительная часть строевых упражнений взята из Строевого Устава Российских Вооруженных Сил, остальная часть создана в соответствии со спецификой и требованиями проведения занятий по гимнастике.

Каждое занятие начинается с построения группы, отдачи рапорта преподавателю и различных упражнений, вводящих организм занимающихся в работу. В числе таких упражнений - упражнения на организацию внимания занимающихся (комбинации из шагов вперед, назад, в сторону и поворотов налево, направо, кругом); различные способы передвижений (в обход, по диагонали, противходом, «змейкой», «петлей» и др.); перестроений из одного строя в другой (из колонны по одному в колонну по четыре, из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг и др.); различные способы перестроений и размыканий для выполнения общеразвивающих упражнений.

Строевые упражнения широко представлены в школьной программе по физическому воспитанию с 1-го по 11-й классы.

#### 1-й класс

*Основные задачи:* 1) Научить быстро, находить свое место в строю при

построениях и перестроениях; 2) Формирование правильной осанки; 3) Воспитание организованности и коллективности в действиях; 4) Обучение свободному (непринужденному) шагу в ходьбе и беге.

*Упражнения:* 1) построение в одну шеренгу; 2) построение в колонну по одному; 3) равнение по носкам (в шеренге по черте), равнение в затылок (в колонне); 4) выполнение команд: «СТАНОВИСЬ!», «РАЗойДИСЬ!», «Шагом МАРШ!», «Класс СТОЙ!»; 5) перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки); 6) размыкание на вытянутые руки в стороны, размыкание на вытянутые руки вперед; 7) повороты на месте направо, налево (переступанием и прыжком); 8) перестроение из колонны по одному в колонну по два-три-четыре с построением отделений на заранее установленные места.

### 2-й класс

*Основные задачи:* 1) Совершенствовать навыки и умения в коллективных действиях при построениях и перестроениях; 2) Продолжать формирование правильной осанки; 3) Учить быстрой реакции на распоряжения и команды учителя при проведении строевых упражнений; 4) продолжать обучение свободному широкому шагу в ходьбе и беге.

*Упражнения:* 1) построение в круг из колонны по одному; 2) расчет по порядку; 3) расчет на «первый-второй» (в шеренге); 4) перестроение из одной шеренги в две (по разделениям); 5) размыкание и смыкание приставными шагами; 6) повороты на месте направо, налево (по разделениям); 7) ходьба с левой ноги,

### 3-й класс

*Основная задача:* Закрепить навыки правильной осанки при выполнении строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) равнение в шеренге направо. Команды: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!»; 2) повороты на месте направо, налево. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!»; 3) поворот кругом (на месте) по разделениям; 4) размыкание уступами («шесть, три, на месте»); 5) ходьба противходом, по диагонали.

#### 4-й класс

*Основная задача:* Совершенствование навыков правильного положения осанки при выполнении строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) поворот кругом на месте. Команда: «Кру-ГОМ!» 2) перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении поворотом налево; 3) размыкание из колонны по три, по четыре на вытянутые руки в движении; 4) «змейка», «зигзаг».

#### 5-й класс

*Основная задача:* Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, интервале, дистанции, направляющих и замыкающих; о предварительной и исполнительной командах; 2) команды: «Направ-ВО!», «Нале-ВО!», «Пол-поворота нале-ВО!», «Кру-ГОМ!»; 3) размыкание уступами («шесть, три, на месте»).

#### 6-й класс

*Основная задача:* Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) перестроение из одной шеренги в две; перестроение из колонны по одному в колонну по два.

#### 7-й класс

*Основная задача:* Повторение и совершенствование ранее изученных строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) изменение скорости движения по командам: «Шире ШАГ!», «Короче ШАГ!», «Чаще ШАГ!», «Ре-ЖЕ!»; 2) повороты в движении налево, направо; 3) перестроение из одной шеренги в колонну по 2, по 3 захождением плечом.

#### 8-й класс

*Основная задача:* Повторение и совершенствование изученных строевых упражнений.

*Упражнения:* 1) переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге; 2) поворот кругом в движении.

9-11-й классы

*Основная задача.* Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений и навыков.

Для обеспечения правильной ориентировки занимающихся и удобства использования строевых упражнений гимнастические залы и спортивные площадки имеют условно установленные границы, точки и углы (рис. 1).

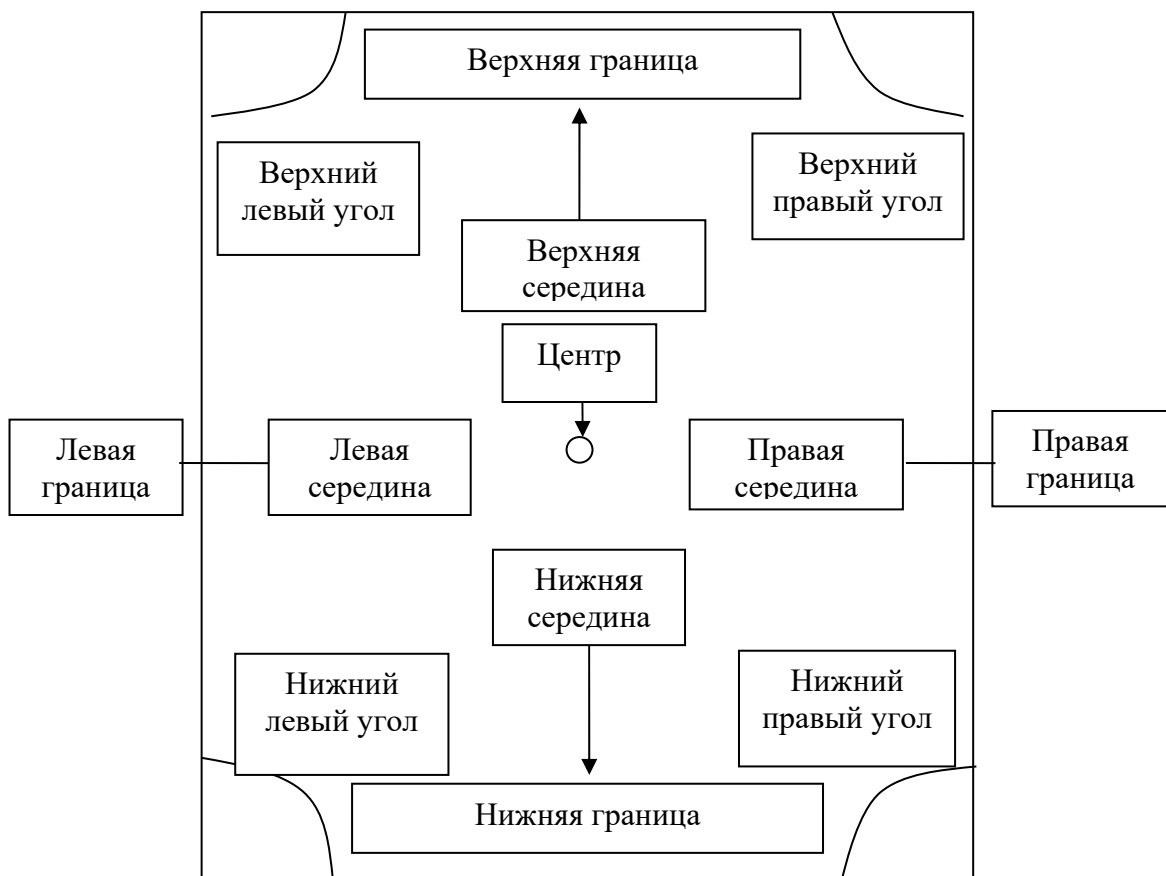


Рисунок - 1. Условные обозначения границ, углов и точек гимнастического зала (площадки)

Определение границ, точек и углов зала (площадки) ведется от места построения занимающихся в начале занятий.

Строевые приемы, построения и перестроения выполняются на месте, а передвижения, размыкания, смыкания в движении.

Все передвижения выполняются по трем основным направлениям: прямому («обход»), косому («диагональ») и круговому («круг»). Каждое основное направление в свою очередь может содержать много самостоятельных вариантов.

Строевые упражнения принято классифицировать на:

1. Строевые приемы;
2. Построения и перестроения;
3. Передвижения;
4. Размыкания и смыкания.

## **2. Методические рекомендации к проведению строевых упражнений**

### *Показ и объяснение упражнений*

Показ строевых упражнений, также, как и любых других гимнастических упражнений, должен быть абсолютно правильным по технике выполнения, а также четким и красивым.

Во время показа строевых упражнений преподаватель гимнастики должен сохранять хорошую осанку, подтянутость и строевую выправку. Такие же требования предъявляются к преподавателю во время отдачи команд. Значение нормальной осанки и строевой выправки для занимающихся детей очень большое не только с эстетической точки зрения, но еще и потому, что при сохранении нормальной осанки создаются благоприятные условия для функционирования внутренних органов, следовательно, и для нормального формирования и развития детского организма.

Особое внимание воспитанию осанки необходимо уделять в младшем и среднем школьном возрасте (7-14 лет) В этом возрасте в занятия включаются упражнения на формирование правильной осанки. То есть создаются условия,

при которых дети могут иметь представление о правильной осанке, видят преимущества правильной осанки и знают пути ее воспитания. Давая детям упражнения на формирование правильной осанки, нужно каждый раз напоминать им о тех ощущениях, которые должны возникать в мышцах при нормальном положении тела. Большую помощь в решении этой задачи оказывает образцовый показ строевых упражнений, т.к. дети в своих действиях подражают преподавателю.

Во время показа строевых упражнений большое значение имеет правильно выбранное преподавателем место показа перед группой. При этом необходимо твердо придерживаться основного принципа: преподаватель должен видеть всю группу, а все занимающиеся должны видеть преподавателя. Особо важное значение приобретает это правило при показе упражнений передвигающейся группе. Перед тем, как приступить к показу или объяснению строевых упражнений передвигающейся группе, лучше её остановить. Дело в том, что музыкальное сопровождение, шум шагов занимающихся, растянность строя затрудняют восприятие упражнений. Но все же к этому приему нужно, по возможности, прибегать реже, т.к. прекращение движения нарушает целостность урока, снижает плотность занятий и не способствует надежному формированию двигательных навыков.

Не прекращать движение группы при показе и объяснении можно в том случае, когда группа хорошо подготовлена, организована, а занимающиеся дисциплинированы, когда для данного состава обучаемых упражнения не составляют большой трудности.

При показе упражнений передвигающейся группе преподавателю рекомендуется идти навстречу ей вдоль строя.

Показывая, преподаватель может пользоваться контрастным показом, т.е. показывать неправильное выполнение и тут же – подчеркнуто правильное.

Требование к объяснению строевых упражнений предъявляют такое же, как и к объяснению других гимнастических упражнений. Оно должно быть кратким, образным, четким и доступным для занимающихся. Объяснение

нового строевого упражнения должно опираться на уже известные учащимся факты, сведения и на приобретенный ими ранее двигательный опыт.

Специфическая обстановка и условия, в которых проводятся строевые упражнения (растянутость строя, шум шагов, музыкальное сопровождение), предъявляют преподавателю особые требования.

У преподавателя должен быть громкий голос (но не крикливый) и хорошая дикция. Объяснение не должно быть торопливым и обязательно кратким. Во время объяснения между словами должны быть соответствующие интервалы, в течение которых обучающиеся могли бы мысленно по ходу объяснения «выполнять» упражнение.

При показе и объяснении строевых упражнений пользуются известными в гимнастике способами информации занимающихся, такими как:

*Целостный способ.* Преподаватель называет и одновременно с этим показывает упражнение полностью. Этот способ доступен любому составу занимающихся;

*Расчлененный способ.* Преподаватель показывает и называет упражнение по частям, предлагая занимающимся выполнять движения одновременно с показом. Пользуясь этим способом, преподаватель имеет возможность исправлять ошибки в предварительной фазе освоения упражнения, обеспечивая тем самым более точное выполнение заданного упражнения. Этим приемом можно пользоваться при проведении занятий со слабо подготовленными занимающимися;

*Только рассказ.* Преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. В этом случае занимающиеся проявляют больше самостоятельности. Рекомендуется пользоваться этим способом на занятиях с хорошо подготовленными группами, в частности, на уроках гимнастики в физкультурных учебных заведениях, учащиеся и студенты которых должны хорошо знать гимнастическую терминологию;

*Только показ.* Преподаватель показывает упражнение, не называя его. После показа он может подать команды для начала и окончания упражнения

или предложить занимающимся копировать все его действия. В этом случае преподаватель не произносит ни слова до конца всего упражнения или какой-либо его части. Этим способом можно пользоваться при проведении занятий с любым составом занимающихся, но особенно хорошие результаты он дает при обучении детей.

Выбор того или иного способа информации зависит от состава занимающихся (дети это или взрослые; хорошо или плохо подготовлены занимающиеся, а также от дисциплинированности и организованности группы). Имеет также значение техническая сложность упражнения, его объемность (поворот налево на месте; поворот кругом в движении) и другие причины.

### **3. Организация проведения занятий по учебной практике и оценка ее результатов**

Изучение строевых упражнений проводится на первом году обучения студентов в процессе освоения их на каждом учебном практическом занятии по гимнастике. Помимо освоения строевых упражнений всей учебной группой в подготовительной части занятий целесообразно чередование проведения учебной практики студентов по подгруппам, количество которых при наличии 25-30 человек в группе доходит до 3-4 отделений (8-9 чел.).

Опыт работы убеждает в том, что наиболее целесообразно чередовать изучение строевых упражнений с учебной практикой студентов, давая два занятия подряд на изучение упражнениям, а потом два занятия по проведению учебной практики.

Продолжительность проведения учебной практики на каждом занятии по гимнастике колеблется от 10 до 15 минут.

Для повышения плотности занятий по учебной практике и эффективности формирования профессиональных навыков и умений следует разбивать учебные подгруппы на мини-группы по два человека, которые поочередно должны выполнять учебные задания (друг с другом).

После успешного выполнения этой работы на последующих занятиях, студент-практикант должен проводить занятия с учебной подгруппой.

Проведение занятий по строевым упражнениям со всей учебной группой можно поручать одному из лучших студентов после освоения всего раздела программы строевых упражнений. Проводя учебную практику по строевым упражнениям, необходимо особое внимание уделять осанке, строевой выправке студентов, грамотной в соответствии с принятой гимнастической терминологией подаче ими команд и своевременному подсчету. В ходе проведения учебной практики преподаватель должен по мере выполнения заданий студентами отмечать и исправлять возникающие ошибки, а также объективно оценивать выполнение учебных заданий.

При определении уровня овладения студентами строевыми упражнениями оценка «5» - «отлично» ставится, если выполнены следующие требования:

- Точно в соответствии с принятой гимнастической терминологией подается нужная команда;
- Четко разделяется предварительная и исполнительная команды;
- Выполняется своевременный подсчет;
- Рационально используется сила голоса;
- Обеспечивается согласованность подачи команд с музыкальным сопровождением.

Оценка «4» - «хорошо» ставится при невыполнении одного из выше приведенных требований, оценка «3» - «удовлетворительно» - при невыполнении двух требований и оценка «2» - «неудовлетворительно» - при невыполнении трех требований.

Результаты учебной практики должны фиксироваться преподавателем и учитываться при сдаче зачета по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов».

#### **4. Методика проведения построений, передвижений, перестроений, размыканий и смыканий**

Строевые упражнения занимают одно из первых мест в ряду всех гимнастических упражнений и это справедливо, так как ни одно групповое занятие по гимнастике и другим видам физических упражнений не проводится без их использования.

Строевые упражнения обеспечивают наиболее удобное рациональное размещение занимающихся, организованные перемещения при переходе от одного вида гимнастических упражнений к другому.

Ценность строевых упражнений заключается в том, что они воспитывают у занимающихся умение формировать и сохранять правильную осанку и строевую выправку, организованность, дисциплинированность и внимательность.

Выполняемые по четкой команде строевые упражнения приучают занимающихся к согласованным коллективным действиям.

Требования сохранять определенно заданные расстояния между занимающимися (дистанцию, интервал) воспитывают у них глазомер, чувство дистанции, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Возможность изменения темпа и скорости проведения строевых упражнений помогают преподавателю, ведущему учебное занятие, активно влиять и оказывать положительное воздействие на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся (постепенное повышение и снижение физической нагрузки).

Проведение строевых упражнений с музыкальным сопровождением позволяет использовать их для воспитания чувства ритма и развития музыкального слуха.

При обучении строевым упражнениям преподаватель должен предъявлять к занимающимся повышенную требовательность. Необходимо с самого начала урока установить должный порядок и четко разграничить

правовые взаимоотношения между занимающимися и преподавателем. Нельзя разрешать занимающимся отвлекаться, разговаривать друг с другом, делать товарищам замечания, вступать в пререкания с преподавателем и т.п. Необходимо пресекать небрежность и невнимательность при выполнении упражнений. Нужно требовать от занимающихся сохранения надлежащей дистанции и интервалов, а также точного и согласованного выполнения всех упражнений. Следует добиваться того, чтобы занимающиеся проявляли живой интерес к изучаемым упражнениям. При обучении строевым упражнениям в школе, особенно в младших классах, нельзя злоупотреблять излишней строгостью и воздействовать на детей только командами. Следует добиваться улучшения качества выполняемых упражнений, повышая их эмоциональное воздействие на занимающихся. С этой целью учитель предлагает учащимся подражать физкультурникам, солдатам.

Одновременно с высокой требовательностью по отношению к занимающимся преподаватель еще строже должен относиться к самому себе. Его спортивный костюм должен быть современным, хорошо подогнанным по фигуре и опрятным. Преподаватель постоянно должен следить за своей выправкой. Соблюдение перечисленных правил дает преподавателю моральное право предъявлять повышенную требовательность к своим ученикам. При обучении различным перестроениям, передвижениям и построениям большое значение имеет подготовленность, если так можно выразиться, «строевая образованность», находчивость и сообразительность направляющего. От его точных и своевременных действий зависит правильность выполнения упражнений всем строем. Быть направляющим нелегко, но он лучше познает всю «мудрость» строевых упражнений. Ведь перед ним никого нет (а за ним целый строй), скопировать ему некого, и он должен действовать самостоятельно. Поэтому направляющих нужно регулярно менять. Строевые упражнения используются по команде. Команда – это специальное слово или короткая фраза, произносимая не обычным, а так называемым командным голосом, за которой следует одновременное выполнение приемов

определенным способом. Преподавателю необходимо добиваться того, чтобы команда была правильной по существу, а также по интонации и звучности. Необходимо всегда добиваться абсолютно правильного и точного выполнения всех команд и распоряжений. Иногда пользуются не командами, а распоряжениями, например: «Повернитесь направо»; «Встаньте в круг»; «Соблюдайте равнение в затылок» и т.п. Чаще всего распоряжения применяются при учении детей младшего школьного возраста. Распоряжение рекомендуется отдавать в мягком и спокойном тоне. Большинство команд состоит из предварительной и исполнительной частей, «Нале-ВО!»; «Кругом – МАРШ!», «Шагом – МАРШ!»; «В колонну по одному, налево и направо в обход – МАРШ!» и т.п. Неподчеркнутые части слов и фраз – предварительные команды, подчеркнутые – исполнительные. Есть и однословные команды: «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «РАЗойДИСЬ!», «ПРЯМО!». Команды следует подавать громко и отчетливо. Исполнительная подается более отрывисто, а предварительная несколько протяжно.

Предварительная команда должна действовать на занимающихся мобилизующе, сосредоточив их внимание. Необходимо делать соответствующую паузу между предварительной и исполнительной командами. Она помогает занимающимся сосредоточиться и вспомнить, как нужно действовать по исполнительной команде. На различных этапах обучения пауза между предварительной и исполнительной командами бывает различной. В том случае, когда упражнение только начали разучивать или оно не усвоено, пауза продолжительней, если упражнение уже знакомо занимающимся, пауза короче.

Чтобы привлечь внимание занимающихся к предварительной команде, к ней иногда прибавляют слова: «группа», «отделение», «класс», «колонна», «внимание». Например, «Группа, напра-ВО!», «Отделение, шагом – МАРШ!», «Колонна, нале-ВО!», «Внимание, кругом – МАРШ!». Не следует злоупотреблять командой «СМИРНО!», т.к. по любой предварительной команде занимающиеся должны принять строевую стойку (встать смирно). При этом необходимо помнить, что, уж если подана команда «СМИРНО!», то она

должна быть выполнена немедленно и абсолютно точно.

Для того чтобы обеспечить точность и согласованность выполнения упражнений, преподаватель должен оказывать занимающимся помощь, пользуясь подсказом, подсказывающим зеркальным показом и подсчетом. В процессе занятий преподаватель должен внимательно следить за точностью и правильностью выполнения упражнений и немедленно устранять ошибки, допускаемые занимающимися. При этом замечания можно делать, не прекращая выполнения упражнения. Например, при обучении или совершенствовании поворота кругом в движении делается замечание: «Поворот делать на счет два» или во время размыкания в движении: «Дистанция – два шага!» и т.п. Замечание может быть сделано персонально отдельному занимающемуся, например, «Иванов, сменить ногу!»

Во всех случаях, когда ошибки устраняются без прекращения движения группы, замечание произносится в темпе движения под левую ногу. Если ошибки носят массовый характер, то целесообразно прекратить выполнение упражнения и сделать соответствующие замечания. Последний методический прием особенно удобен при обучении начинающих, т.к. преподаватель может подробней рассказать о назначении данного упражнения и о технике его выполнения. При этом свой рассказ преподаватель может «подкрепить» показом. Для начала упражнения в движении независимо от того, как оно будет выполняться, с хода или с места, подается команда: «Упражнение начи-НАЙ!». Для окончания упражнения подаются команды: «Обычным шагом – МАРШ!» (если перед этим группа передвигалась строевым шагом или другим способом); «бегом – МАРШ!» (если перед этим группа передвигалась шагом) или «Группа - СТОЙ!»

Для перестроения из одного строя в другой рекомендуется следующий порядок подачи команд:

- название строя;
- направление движения;
- способ передвижения.

Например: «В колонну по одному, направо в обход бегом– МАРШ!»

Для размыкания следует придерживаться следующего порядка подачи команд:

- направление размыкания;
- необходимый интервал и дистанция;
- способ исполнения.

Например: «Вправо на два шага приставными шагами «разом-КНИСЬ!»»

Команды, в которых есть указание о направлении движения в сторону, следует различать следующим образом: «налево» - это движение в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» - движение без поворота. Например, по команде «Налево, на два шага «разом-КНИСЬ!»» все занимающиеся (кроме крайней правой колонны) поворачиваются налево, после чего начинают размыкание; по команде «влево» на вытянутые руки, приставными шагами «разом-КНИСЬ!» все занимающиеся, не поворачиваясь, размыкаются в сторону.

При обучении строевым упражнениям, как и любым другим двигательным действиям, используются методы показа, объяснения и обучения по частям (аналитический, по разделениям).

Строевые упражнения просты по технике, поэтому, как правило, показ сочетается с объяснением и последующим выполнением всей группой. Упражнение, состоящее из нескольких действий, целесообразно разучивать по разделениям. В этих случаях подается команда для выполнения каждого действия отдельно. Например, при перестроении из одной шеренги в две, вторым номерам подаются следующие команды: а) «Шаг левой назад делай РАЗ!», б) «Шаг правой в сторону – делай ДВА!» в) «Приставить левую – делай ТРИ!». Этот прием дает возможность преподавателю, задержав подачу следующей команды, исправить ошибки, а занимающимся осознать и запомнить свои действия.

По разделениям рекомендуется разучивать следующие строевые упражнения:

повороты налево, направо, кругом на месте и в движении;

перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;

размыкание приставными шагами;

строевой шаг.

При разучивании или совершенствовании строевых упражнений рекомендуется обращать внимание на следующее:

1. Упражнение, по возможности, должно быть выполнено во всех частях урока. Строевой шаг, к примеру, разученный в подготовительной части урока должен быть повторен в основной части при переходе отделений к другому виду занятий и в заключительной (комбинация из обычных шагов и строевого шага).

2. Разучиваемый или совершенствуемый способ передвижения, перестроения выполняется шагом и бегом. Например, «Противоход», «Змейка», «Скращение», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении дроблением и сведением; перестроение из колонны по четыре в колонну по одному в движении разведением и слиянием; «Петля», «Круг», «Спираль» и некоторые другие упражнения.

3. При выполнении строевых упражнений в движении следует менять направляющих, чтобы в их роли побывали все занимающиеся.

4. В течение всего урока необходимо внимательно следить за точным и правильным выполнением уже разученных поворотов, передвижений, перестроений. В частности, при смене занятий в основной части урока требовать четкий строевой шаг, равнение, правильное выполнение поворотов направо, налево; четкую остановку и т.п.

5. При разучивании, совершенствовании или использовании строевых упражнений во вспомогательных целях необходимо требовать от занимающихся соблюдения правильной осанки и строевой выправки.

На учебных уроках и тренировочных занятиях по гимнастике строевые упражнения, как правило, проводятся под музыку. Преподаватель по

гимнастике должен уметь проводить занятия с музыкальным сопровождением и хорошо знать элементы музыкальной грамоты. Еще лучше, если он вообще музыкально грамотный человек. В этом случае он сможет подсказать аккомпаниатору размер и характер музыкальных произведений, пригодных для каждого конкретного случая; вести счет по ходу выполнения упражнений в соответствии с размером и темпом исполнения музыкальных произведений; подавать команды к началу, окончанию и переходу от одного упражнения к другому в соответствии с музыкальной фразировкой; составлять упражнения под музыку. Если же аккомпаниатора нет, преподаватель сможет правильно подобрать аудиозаписи с соответствующей музыкой.

Команды для перемены способа передвижений или перехода с одного упражнения на другое должны совпадать с началом музыкального периода. Новое упражнение или новый способ передвижения требует изменения музыкального произведения. Команду на окончание упражнений следует подавать с концом музыкального периода. Эти общие положения конкретизируются при проведении определенных строевых упражнений.

Так ходьба обычно проводится под марш, песню, польку или другую музыку двух- и четырехдольного размеров. Подсчет, как правило, ведется по четвертям. Для остановки движения подается команда: «Группа!» - на первый счет «СТОЙ!» - на 5-ый счет последней фразы музыкального периода.

Или бег. Так же, как и ходьба, проводится под музыку двух- и четырехдольного размера, в частности: галоп, полька, песня и др. Чаще всего счет ведется по четвертям, но можно использовать музыкальные произведения, где следует считать по восьмым. Обычно бег заканчивается не остановкой, а ходьбой. Для перехода с бега на шаг или наоборот подаются команды: «Шагом (бегом) на 1-ый счет, «МАРШ!» - на 7-ой счет последней фазы музыкального периода. Способ передвижения чаще всего изменяется, не прекращая движения группы. Поэтому команда «Упражнение начинай!» произносится следующим способом: «Упражнение» - на 1-ый счет, «начи» - на 5-ый счет, «НАЙ!» - на 7-ой счет последней фразы музыкального периода. Команда для окончания

упражнения подается так: «Обычным» - на 5-ый счет, «шагом» - на 6-ой счет, «марш!» - на 7-ой счет последней фразы музыкального периода.

## 5. Основные понятия, строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте

### Основные понятия

1. *Строй.* Строем называется определенное размещение занимающихся для совместных действий.

2. *Шеренга.* Строй, в котором занимающиеся стоят на одной линии один возле другого (боком друг к другу). В шеренге ширина строя больше глубины. Различается одна шеренга, две шеренги, три шеренги и т.д. (рис.2, 3, 4).

3. *Колонна.* Строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Различается колонна по одному, по два, по три и т.д. (рис. 6).

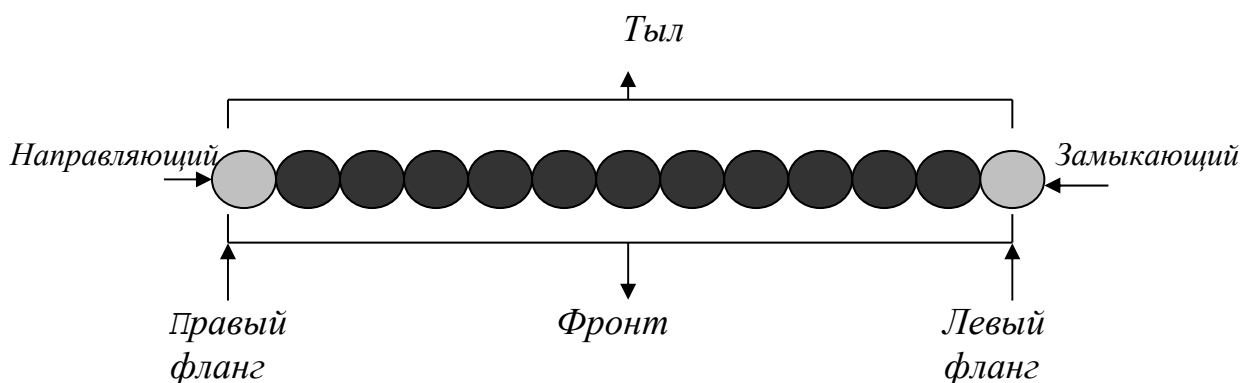


Рисунок - 2. Одна шеренга

4. *Фланг.* Флангом называется правая или левая оконечность строя (правый фланг, левый фланг). При поворотах строя фланги не меняются (рис.2).

*Тыл*

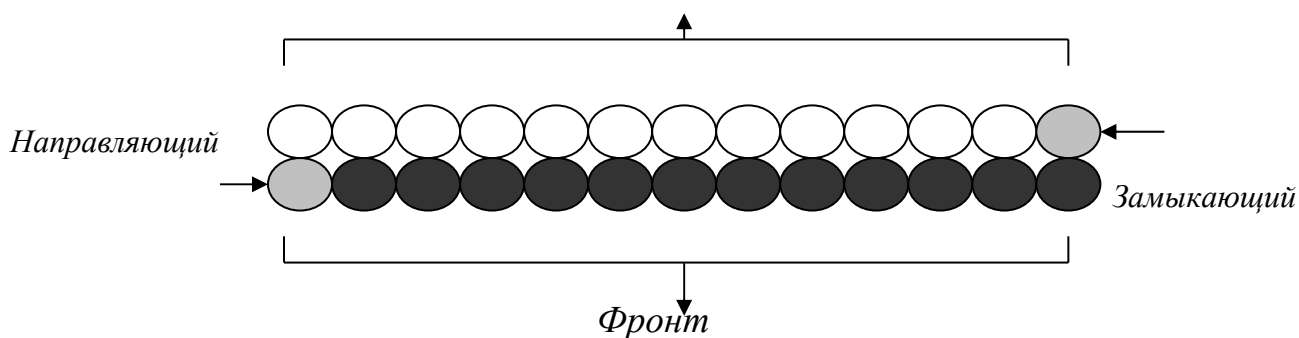


Рисунок - 3. Две шеренги

5. *Фронт.* Фронтом называется сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа (рис.2).

6. *Тыл* (Тыльная сторона строя). Тылом называется сторона, противоположная фронту (рис. 2).

7. *Интервал.* Интервалом называется расстояние по фронту между двумя занимающимися, стоящими рядом в шеренге. Нормальный интервал – ширина ладони (занимающиеся касаются друг друга локтями слегка согнутых рук (рис. 5).

8. *Дистанция.* Дистанцией называется расстояние между занимающимися в глубину (расстояние между двумя занимающимися, стоящими в затылок друг другу в колонне). Нормальная дистанция – один шаг (занимающиеся касаются друг друга поднятой вперед слегка согнутой рукой) (рис. 7).

9. *Направляющий* – занимающийся,двигающийся в указанном направлении. За ним двигаются остальные занимающиеся. Другими словами, направляющий – это стоящий или идущий в строю первым (он же правофланговый).

10. *Замыкающий* – занимающийся,двигающийся в колонне последним или стоящий в строю последним (он же левофланговый).

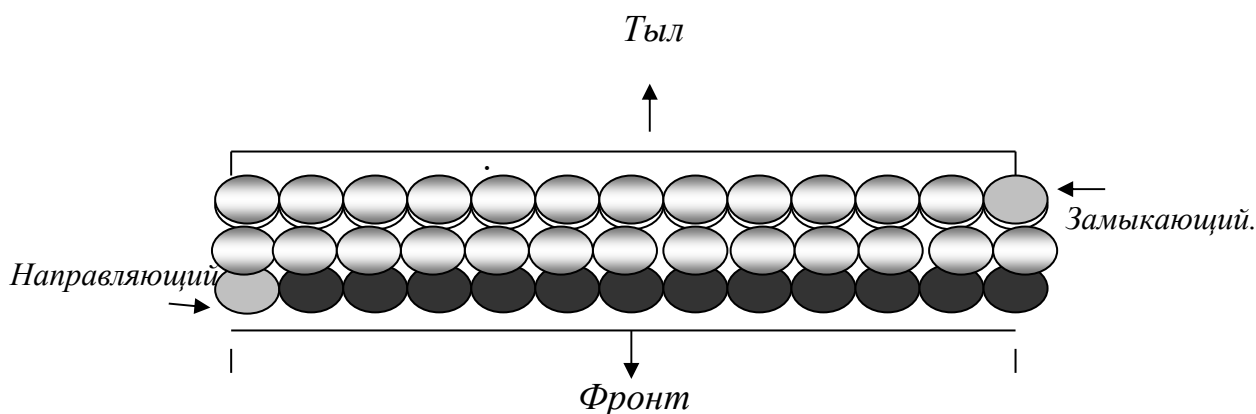


Рисунок - 4. Три шеренги

11. *Строевая стойка* (основная стойка). В строевой стойке занимающийся держится прямо, но без напряжения. Пятки вместе, носки врозь на ширине ступни; ноги в коленях выпрямлены, но не напряжены; грудь приподнята, живот подобран, не сгибаясь в пояснице; плечи развернуты; руки свободно опущены так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, пальцы согнуты; голова – прямо, смотреть перед собой.

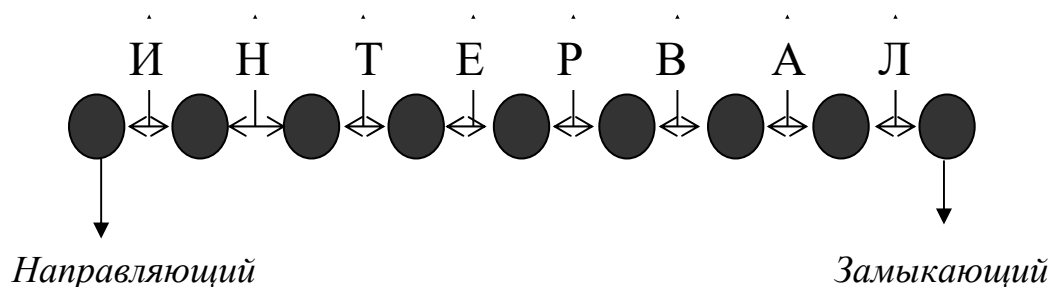


Рисунок - 5. Интервал

Строевая стойка принимается по командам: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!». На занятиях гимнастикой строевая стойка принимается также по предварительным командам. Например, если занимающиеся стоят в шеренге и их нужно повернуть направо, то по предварительной команде «Напра-ВО!» все должны принять строевую стойку и т.п.

Для совершенствования строевой стойки рекомендуются следующие

упражнения:

- Многократное выполнение команды «СМИРНО!»;
- Вызов из строя по одному (на шаг вперед) и проверка строевой стойки;
- Сохранение строевой стойки занимающимися во время поворотов на месте;
- Принятие строевой стойки после поворота головы при расчете и после положений «ВОЛЬНО» и «правой ВОЛЬНО»;
- Принятие строевой стойки после команды «ОТСТАВИТЬ!» в том случае, если до неправильно выполненной команды, занимающиеся стояли в строевой стойке.

12. *Стойка вольно.* В сомкнутом строю (строй с нормальной дистанцией и интервалами) занимающиеся стоят свободно, ослабив в колене правую или левую ногу (положение ног разрешается периодически изменять) с места не сходят; внимания не ослабляют; не разговаривают.

**Колонна по одному**

**Колонна по два**

**Колонна по три**

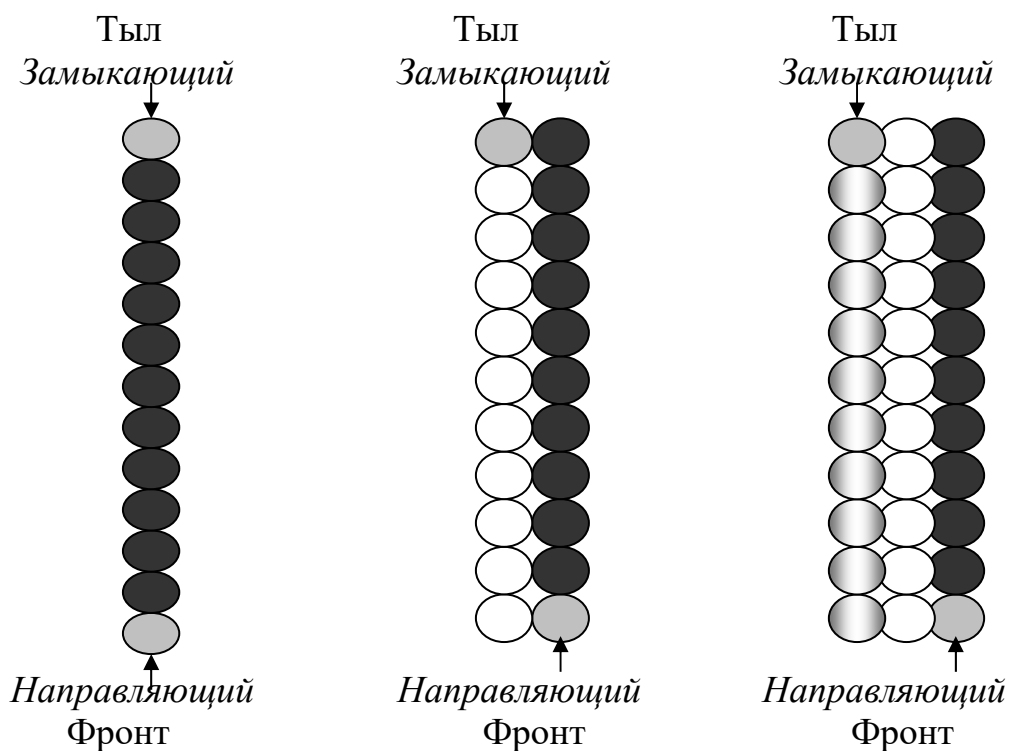


Рисунок 6. Колонна (по одному, по два, по три)

В разомкнутом строю (строй с интервалами и дистанцией большими, чем нормальные) по команде «Правой (левой)- вольно!» занимающиеся отставляют в сторону на шаг правую (левую) ногу; стоят свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах; руки свободно складывают скрестно на пояснице; не ослабляют внимания; слушают объяснения преподавателя или отдыхают. Для совершенствования «стойки вольно» рекомендуется многократное выполнение команд «ВОЛЬНО!», «Правой ВОЛЬНО!», «Левой ВОЛЬНО!»; вызов из строя по одному и проверка стойки «ВОЛЬНО», «правой ВОЛЬНО».

## **6. Строевые приемы, команды, распоряжения и действия на месте**

Первоначальными командами являются: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!».

По команде «СТАНОВИСЬ!» все занимающиеся строятся по указанному преподавателем направлению и способом.

Команда «РАВНЯЙСЬ!» подается для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга. В других случаях подается команда: «Налево РАВНЯЙСЬ!», «Равнение на СЕРЕДИНУ!».

По команде «РАВНЯЙСЬ!» занимающиеся выравниваются по носкам, поворачивают голову направо (подбородок слегка приподнят, правое ухо чуть выше левого) и смотрят на грудь четвертого человека, считая себя первым. Глядя на грудь четвертого, занимающиеся исправляют положение своего корпуса (отклоняя его вперед или назад, не сгибаясь в пояснице) так, чтобы корпус был на одной линии с грудью четвертого человека. Руки находятся в таком положении, как при строевой стойке.

В том случае, когда подана команда «Налево РАВНЯЙСЬ!», занимающиеся действуют также, как по команде «РАВНЯЙСЬ!» с той лишь разницей, что голова поворачивается налево.

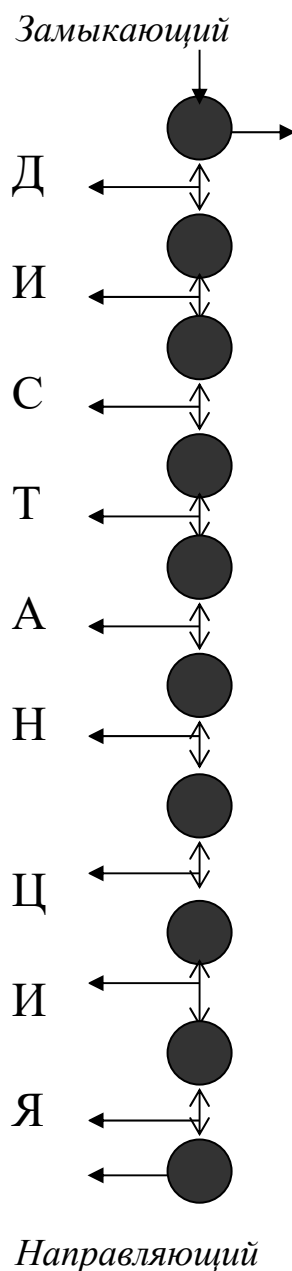


Рисунок - 7. Дистанция

По команде «Равнение на середину!» (подается при движении шеренги шагом или бегом) все равняются на среднего в шеренге, правый фланг – налево, левый фланг – направо).

При отдаче рапорта может быть поданы команды «Равнение на ПРАВО!», «Равнение на-ЛЕВО!», «Равнение на-СЕРЕДИНУ!» (в зависимости от того, где стоит принимающий рапорт). По этим командам занимающиеся поворачивают головы в сторону принимающего рапорт.

В колонне по одному по команде «РАВНЯЙСЬ!» производятся

уравнивание в затылок, т.е. каждый занимающийся должен видеть перед собой только затылок впереди стоящего товарища.

В колонне по два и больше занимающиеся выравниваются «по носкам» и «в затылок». В школе обучают детей равнению «по носкам» и «в затылок» одновременно с обучением построению в шеренгу и колонну. После освоения детьми равнения по носкам их обучают равнению направо. Произносится команда «РАВНЯЙСЬ!» громким голосом, одним словом с ударением на букву «а».

Команда «Налево РАВНЯЙСЬ!» произносится так: «налево» - одним словом с несколько протянутым «Н», после чего следует большая пауза (счет «раз-два»), «РАВНЯЙСЬ!» так же, как сказано выше.

В команде «Равнение на-ПРАВО!» слово «равнение» произносится с ударением на первое «е» и тут же за ним, как бы одним словом «на», после чего - небольшая пауза и громко, отрывисто слово «право» с ударением на букву «а».

Команда «Равнение на-ЛЕВО!» произносится аналогично с предыдущей, только в слове «лево» ударение делается на букву «е».

То же можно сказать о команде «Равнение на-СЕРЕДИНУ!»; в слове «середина» ударение делается на букву «и». По команде «СМИРНО!» занимающиеся быстро принимают строевую стойку.

Команда «ОТСТАВИТЬ!» подается во всех случаях, когда занимающиеся по какой-либо причине неправильно, нечетко или небрежно выполнили поданную команду; когда преподаватель ошибся и подал не ту команду, какую было нужно или допустил ошибку в самой команде. «ОТСТАВИТЬ!» - означает, что поданная перед этим команда отменена. Занимающиеся должны принять положение, в котором они находились (или продолжать действия, если двигались) перед отмененной командой.

При выполнении команды «ОТСТАВИТЬ!» нужно добиться от занимающихся быстрого реагирования на нее. Команда «ОТСТАВИТЬ!» однословная и произносится повелительно, резко с ударением на букву «а». По

команде «СТОЙ!» занимающиеся прекращают движение и принимают основную стойку.

Команда «РАЗойДИСЬ!» подается в тех случаях, когда нужно отменить построение занимающихся. Например, после окончания занятий на гимнастических снарядах, когда группу необходимо строить в одну шеренгу или колонну по одному (или в какой-нибудь другой строй); при совершенствовании различных построений; если при построениях занимающиеся допускают ошибки, в результате чего построение нужно повторить; после окончания занятий, когда группу нужно отпустить и т.п.

Подав команду «РАЗойДИСЬ!», преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы занимающиеся не нарушали дисциплину (не разговаривали между собой, не кричали, не взбирались на гимнастические снаряды, не выполняли акробатические упражнения, немедленно покидали спортивный зал).

Во всех случаях преподаватель должен добиваться быстрого выполнения команды «РАЗойДИСЬ!». Команда «РАЗойДИСЬ!» произносится одним словом повелительно, громко с несколько рокочущим «Р» и с ударением на букву «А».

### **6.1. Строевой расчет**

В практике работы используются строевые расчеты: «по порядку», «на первый-второй», «по три» и другие команды.

*Расчет «По порядку».* Для определения числа занимающихся, стоящих в строю, производится расчет по порядку. Расчет по порядку выполняется по команде «По порядку - рассчитайсь!» По исполнительной команде все стоящие в строю по очереди, начиная с правого флангового, называют (передают) рядом стоящему слева свой порядковый номер. Номер произносится громко с одновременным поворотом головы налево. После передачи номера голова быстро поворачивается в исходное положение.

Перед командой «По порядку - РАССЧИТАЙСЬ!» подается команда «СМИРНО!». Если же команда «СМИРНО!» не подана, то занимающиеся должны принять строевую стойку по предварительной команде «По порядку».

Произношение команды «По порядку - РАССЧИТАЙСЬ!» «По порядку» произносится одним словом с ударением на букву «я»; небольшая пауза («раз-два») и «РАССЧИТАЙСЬ!» - громко, повелительно, отрывисто с ударением на первое «а» и несколько растянутым «с» в первом случае.

При обучении расчету по порядку нужно следить, чтобы занимающиеся стояли в строевой стойке, пока не закончится расчет, не наклоняли голову в сторону товарища, которому передают свой номер.

Для совершенствования расчета по порядку могут применяться следующие упражнения:

- многократное повторение расчета;
- индивидуальная отработка с занимающимися поворотов головы при расчете и произношение номера с соответствующей громкостью и интонацией.

*Расчет «На первый, второй».* Расчет на первый, второй применяется в тех случаях, когда необходимо выполнить перестроение из одной шеренги в две или из колонны по одному в колонну по два; когда даются разные упражнения или задания отдельно для первых и вторых номеров, а также во всех случаях, когда нужно разделить группу на две части. Расчет выполняется по команде «На первый и второй - рассчитайсь!». По этой команде занимающиеся, начиная с правофлангового, по очереди называют свои номера. Первый в строю – «первый»; второй в строю – «второй»; третий в строю – «первый»; четвертый в строю – «второй» и т.д.

Команда «На первый и второй - рассчитайсь!» произносится так: «на первый» - одним словом; «и второй» - тоже одним словом, а далее, как описано выше («рассчитайсь!»).

*Расчет «По три».* Расчет по три производится тогда, когда нужно перестроить занимающихся из одной шеренги в три (из колонны по одному в

колонну по три) и во всех случаях, когда группу необходимо разделить на три части.

Расчет выполняется по команде «По три - РАССЧИТАЙСЬ!». По исполнительной команде занимающиеся, начиная с правофлангового, называют свои номера. Первый в строю – «первый»; второй в строю – «второй», третий – «третий», четвертый – «первый» и т.д.

Команда произносится следующим образом: «По три» произносится одним словом с ударением на букву «о»; небольшая пауза («раз-два») и «РАССЧИТАЙСЬ!» - повелительно, отрывисто, с ударением на первую букву «а» и с несколько растянутой буквой «с».

*Расчет «По четыре».* Расчет по четыре применяется при перестроении из одной шеренги в колонну по четыре захождением отделений плечом вперед и в случаях, когда необходимо разделить группу на четыре части.

Расчет выполняется по команде «По четыре – РАССЧИТАЙСЬ!». По исполнительной команде занимающиеся, начиная с правофлангового, называют свои номера: первый в строю, второй, третий и четвертый – соответственно своему месту, а пятый в строю - снова «первый» и т.д.

Аналогичным образом можно производить расчет по пять, шесть и т.д.

Команда «По четыре – РАССЧИТАЙСЬ!» произносится «По четыре» одним словом с ударением на букву «ы». Остальная часть команды так же, как указано выше.

*Расчет по заданию «6-3 – на месте», «9-6-3-на месте», «6-4-2-на месте».* Расчет по заданию применяется при перестроении уступами.

Расчет выполняется по команде «На 9, 6, 3, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!». По исполнительной команде занимающиеся, начиная с правофлангового, называют свои номера: первый в строю – «9»; второй – «6»; третий – «3»; четвертый – «на месте»; пятый – «9» и т.д. Аналогично этому производится расчет на «6-3-на месте» или «6-4-2-на месте». Произносится команда так: «На девять» - одним словом, а далее перечисляются «шесть», «три», «на месте» и после небольшой паузы так же, как указано выше – «РАССЧИТАЙСЬ!».

Обучение расчету в школе проводится постепенно с учетом подготовленности учащихся. Самым доступным для них является расчет на первый-второй, с которого и начинается обучение младших школьников. Затем идут расчеты по три, по четыре, по пяти далее по порядку, «шесть-три-на месте» и «девять-шесть-три-на месте». При расчете необходимо обращать внимание на то, чтобы обучающиеся поворачивали (не наклоняли) голову налево, а назвав свой номер, поворачивали голову в положение прямо. После расчета преподаватель должен выборочно проверить, помнят ли обучающиеся свои номера. Он говорит: «Третьи номера, поднимите правую руку» или спрашивает у одного из учеников «Какой твой номер?». Такая проверка приучает обучающихся быть внимательными при расчете.

## 6.2. Строевые повороты в движении и на месте

### Повороты на месте

#### *«Напра-ВО»*

Поворот выполняется по команде «Напра-ВО!» на два счета. По исполнительной команде «ВО!» на счет «раз» делается поворот направо, на правой пятке и левом носке. На счет «два» - левая нога приставляется к правой. При повороте носок правой и пятка левой ноги отрываются от пола и плечами резко делается поворот на 90°, руки прижаты к бедрам; все действия выполняются одновременно. Во время поворота и после него положение головы, рук и туловища такое же, как при строевой стойке. Произношение команды «Напра-ВО!». Предварительная команда «Напра» произносится протяжно с ударением на второе «а» («а» немного растягивается); исполнительная команда «ВО!» - резко с хорошо слышимым «о»

#### *«Нале-ВО»*

Поворот выполняется по команде «Нале-ВО!». Техника выполнения поворота аналогична технике поворота направо с той лишь разницей, что поворот выполняется на левой пятке и правом носке.

Произношение команды тоже однотипно произношению команды «Напра-ВО!»

*«Кру-ГОМ»*

Поворот выполняется по команде «Кру-ГОМ!». Техника выполнения поворота такая же, как поворота налево, но поворот делается не на 90°, а на 180°. Произносится команда так: предварительная команда «Кру» немного протяжно (с протяжкой «у») и после небольшой паузы отрывисто исполнительная команда «ГОМ!».

*Полуповороты*

Выполняются по команде «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота налево!». Техника выполнения полуповоротов такая же, как и поворотов, направо и налево, но повороты выполняются не на 90°, а на 45°.

Произношение: слово «полповорота» произносится так, как оно написано, а далее так же как произношение команд «Напра-ВО!» и «Нале-ВО!».

Вначале обучают поворотам направо, налево и полуповоротам, а затем повороту кругом.

После объяснения техники поворота преподаватель показывает его в целом, а затем по частям (что делать на счет «раз» и что на счет «два»). Затем подает команду «Поворот направо, делай раз!» и после соответствующей паузы, во время которой преподаватель проверяет правильность выполнения занимающимися первой части поворота, подает команду «делай - два!». Убедившись, что поворот по разделениям освоен, преподаватель предлагает занимающимся выполнить его в целом по команде «Напра-ВО!». При этом делается подсчет занимающимся при выполнении ими поворота. Вначале темп подсчета медленный, а по мере усвоения убыстряется и становится таким, каким он должен быть при выполнении поворотов. После этого подсчет не ведется, но преподаватель хлопками в ладони помогает занимающимся держать необходимый темп. И, наконец, поворот выполняется в целом без подсчета и хлопков.

Обучая поворотам, необходимо следить, чтобы занимающиеся держали

правильное положение головы, туловища и рук (строевая стойка) и быстро, кратчайшим путем, приставляли ногу (нога должна быть прямой, ее нельзя отбрасывать в сторону).

В школе начинают обучать поворотам в 1-ом классе (повороты направо, налево, переступанием и прыжком). Вначале добиваются от учащихся хорошего усвоения правой и левой сторон. При этом на первых уроках применяются следующие распоряжения: «Поднимите все правую руку», «Повернитесь в сторону правой руки» (на способ поворота не обращается внимание).

После усвоения учащимися правой и левой сторон им показывают поворот переступанием, а несколько позже и поворот прыжком.

Для поворота переступанием подается распоряжение или команда. Например, «Повернитесь ко мне лицом!», «Напра-ВО!», «Прыжком нале-ВО!», «Повернитесь ко мне лицом прыжком!». Поворот переступанием выполняется на два счета и сопровождается подсчетом «раз-два». Поворот прыжком выполняется на один счет. Во 2-ом классе учащиеся уже выполняют эти повороты по разделениям, а в 3-ем - в целом. После этого изучается поворот кругом по команде «Кру-ГОМ!». В 5-ом классе продолжается совершенствование поворотов по командам: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», изучаются и совершенствуются полуповороты по командам «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». В дальнейшем повороты используются во вспомогательных целях. Однако преподаватель при этом должен следить, чтобы учащиеся правильно их выполняли.

Методика обучения поворотам школьников аналогична вышеописанной. Но предпочтение отдается более частому показу и обучению поворотам по разделениям.

Приступая к обучению поворотам, преподаватель должен, прежде всего, продемонстрировать поворот направо по разделениям, обратив внимание детей на то, что поворот выполняется на пятке правой и носке левой ноги. Затем он должен напомнить, что поворот делается на два счета: по команде «Напра-

ВО!», «раз» - поворот на пятке правой и носке левой ноги, по счету – «два» левая нога приставляется к правой. Обучение этим поворотам лучше всего проводить с учениками, стоящими в шеренге. При выполнении учащимися команды «раз» преподаватель внимательно следит за правильностью выполнения, поправляет занимающихся и только, тогда подает счет «два».

Поворот налево изучается аналогичным способом после того, как дети усвоят поворот направо.

Поворот кругом вначале изучается по разделениям. Учитель демонстрирует: «Кругом - РАЗ!» - выполняется поворот, по счету «ДВА» - правая нога приставляется к левой. После усвоения поворота по разделениям изучается поворот в целом по команде «Кру-ГОМ!»

Для совершенствования поворотов могут применяться следующие упражнения:

- многократное повторение поворотов в общем строю;
- индивидуальная отработка поворотов, во время которой преподаватель вызывает по очереди занимающихся;
- все занимающиеся разбиваются по парам, один подает команды и наблюдает за правильностью их выполнения, а другой выполняет повороты, затем занимающиеся меняются ролями;
- преподаватель устраивает соревнование между учащимися (между отделениями) на лучшее исполнение поворотов, а в движении - между шеренгами (поочередное прохождение шеренг).

### Повороты в движении

#### *«Напра-ВО»*

Поворот направо выполняется по команде «Напра-ВО!». Исполнительная команда «ВО!» подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой поворот направо и шаг правой вперед с последующим движением в другом направлении. Поворот выполняется на два счета. При повороте, который выполняется на носках, тяжесть тела слегка переносится на левую ногу, а правая высвобождается для последующего шага; руки опущены вниз и

прижаты к бедрам.

*«Нале-ВО»*

Поворот налево выполняется по команде «Нале-ВО!». Исполнительная команда «во!» подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой вперед с поворотом налево и шаг левой вперед с последующим движением в другом направлении. Поворот выполняется на два счета. При повороте, который, также, как и поворот направо, выполняется на носках, тяжесть тела слегка переносится на правую ногу, а левая высвобождается для последующего шага; руки опущены вниз и прижаты к бедрам.

Произношение команд: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!» (при поворотах в движении) такое же, как при поворотах на месте с той лишь разницей, что пауза между исполнительной и предварительной командой чаще всего бывает продолжительней. Повороты направо и налево можно выполнять при ходьбе на месте и во время передвижения бегом. Команды и техника выполнения такие же, как при выполнении поворотов в движении. Разница лишь в том, что все действия после исполнительной команды выполняются на месте, а при передвижении бегом повороты выполняются в ритме бега.

*«Кругом»*

Поворот кругом выполняется по команде «Кругом-МАРШ!». Исполнительная команда подается под правую ногу, после чего следует шаг левой ногой, пол шага правой с поворотом кругом и шаг левой в другом направлении. Поворот выполняется на три счета. На «раз»- шаг левой, на «два» - пол шага правой и поворот кругом (правая нога ставится на одну линию с левой; поворот кругом делается налево, слегка поднимаясь на носки и передавая тяжесть тела на правую ногу; руки внизу, прижаты к бедрам), на «три» - шаг левой и далее движение продолжается в новом направлении.

Команда «Кругом-МАРШ!» произносится так: слово «Кругом!» произносится одним словом с ударением на букву «о» («о» - протяжно), далее следует пауза, после чего отрывисто, повелительно одним словом произносится: «МАРШ!».

Поворот кругом выполняется также при ходьбе на месте. В этом случае подается такая же команда, как и при повороте в движении «Кругом-марш!». Техника выполнения поворота аналогична технике поворота в движении, но все действия выполняются на месте. Поворот кругом выполняется и во время передвижения бегом. После команды «МАРШ!» прекращается продвижение вперед и беговыми шагами на месте, в ритме бега на три счета выполняется поворот кругом.

Последовательность и методика обучения поворотам в движении такая же, как при обучении поворотам на месте. Однако, нужно больше времени уделить показу и разучиванию по разделениям.

Обучение по разделениям повороту направо.

Преподаватель делает группе распоряжение: «Сделать шаг правой вперед», после этого подает команду: «Делай - раз!». Занимающиеся выполняют шаг левой и поворот направо. Затем следует команда: «Делай - два!», занимающиеся выполняет шаг правой в другом направлении. Аналогично этому разучиваются по разделениям повороты налево и кругом.

Последовательность обучения поворотам в движении и упражнения для их совершенствования такие же, как при обучении поворотам на месте.

Чаще всего повороты в движении разучиваются фронтально со всей группой, передвигающейся в колонне по одному. При этом необходимо учитывать размеры зала и длину колонны. При поворотах колонна должна располагаться по прямой линии.

Также можно разучивать повороты по отделениям и индивидуально. Поворот кругом в движении начинают разучивать в 8-ом классе.

### **6.3. Строевые построения**

Построение – это первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю.

При построении в шеренги и колонны требуется соблюдать

определенные правила.

- перед тем, как подать команду на построение, преподаватель становится на то место, где должен быть правый фланг шеренги или колонны, принимает строевую стойку и только после этого подает команду, подняв левую (правую) руку в сторону;
- после подачи команды, как только правофланговый встал рядом с преподавателем (при построении в шеренги) или ему в затылок (при построении в колонны), преподаватель выходит из строя и занимает такое положение, чтобы он мог контролировать действия всех занимающихся (5-6 шагов от строя посередине или справа, слева);
- если построение в одну шеренгу проводится впервые и занимающиеся еще не знают своего места в строю, преподаватель расставляет их по росту. В дальнейшем он требует от занимающихся знания своего места в строю (кто стоит справа и слева от него в шеренге, кто стоит впереди и сзади него в колонне);
- как только подана команда «Становись!» все занимающиеся без шума и толкотни быстро занимают свои места в строю (особую точность, быстроту и расторопность должен проявлять правофланговый). Встав в строй, выровнявшись по носкам и в затылок, занимающиеся принимают строевую стойку.

### Техника выполнения построений

#### *В одну шеренгу*

Построение выполняется по команде «В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!». По этой команде правофланговый становится слева от преподавателя, а остальные занимающиеся - слева от правофлангового по росту (рис.8).

#### *В две шеренги*

Построение выполняется по команде «В две шеренги - СТАНОВИСЬ!». Правофланговый становится рядом с преподавателем (слева от него), второй номер в затылок правофланговому. Остальные занимающиеся выстраиваются следующим образом: все нечетные номера (3, 5, 7 и т.д.) - слева от

правофлангового, все четные (4, 6, 8 и т.д.) - слева от второго номера (рис.9).

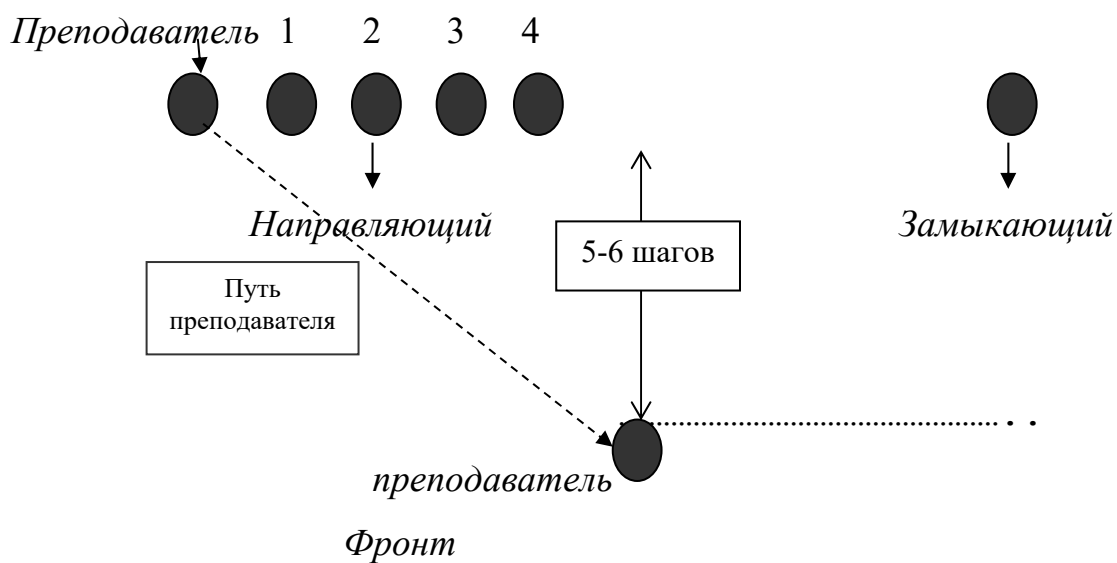


Рисунок - 8. Построение в одну шеренгу

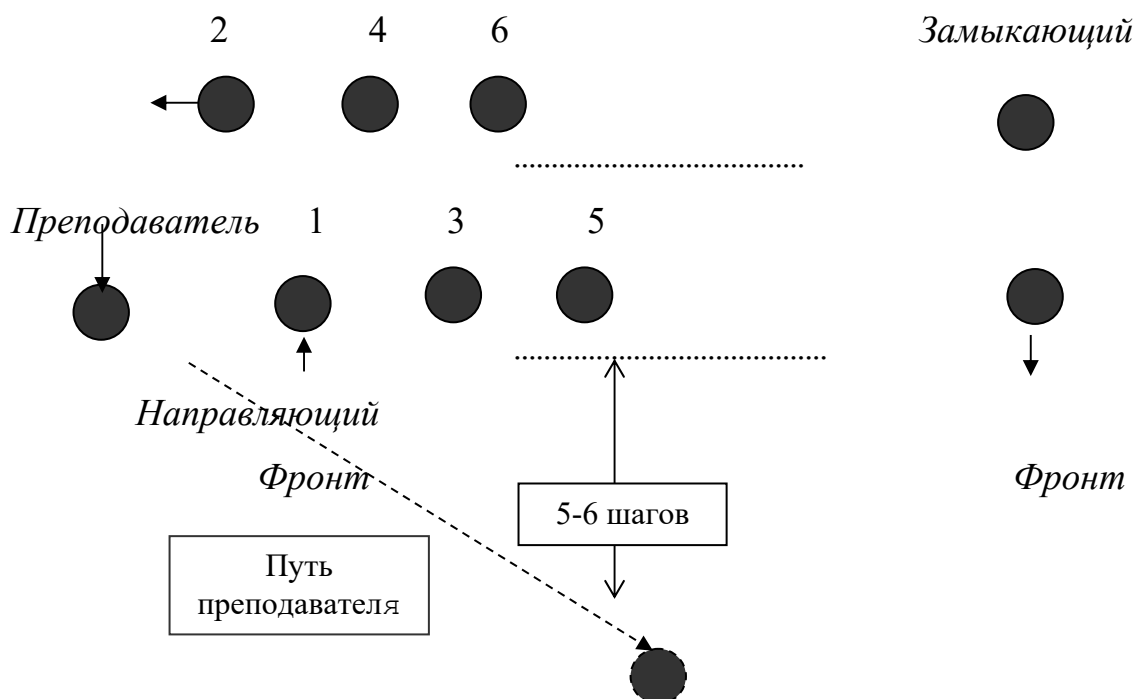


Рисунок - 9. Построение в две шеренги

### *В три шеренги*

Построение выполняется по команде «В три шеренги СТАНОВИСЬ!».

Порядок построения следующий: правофланговый становится слева от

преподавателя, второй номер - в затылок правофланговому, третий - в затылок второму, четвертый номер - слева от правофлангового, пятый - в затылок четвертому, шестой номер - в затылок пятому и т.д. (рис.10)

При подаче команд на построение в шеренги нет каких-либо особых интонаций. Они произносятся так, как написаны. Нужно только соблюдать достаточную паузу перед исполнительной командой «СТАНОВИСЬ!». «СТАНОВИСЬ!» произносится отрывисто, повелительно с ударением на букву «И».

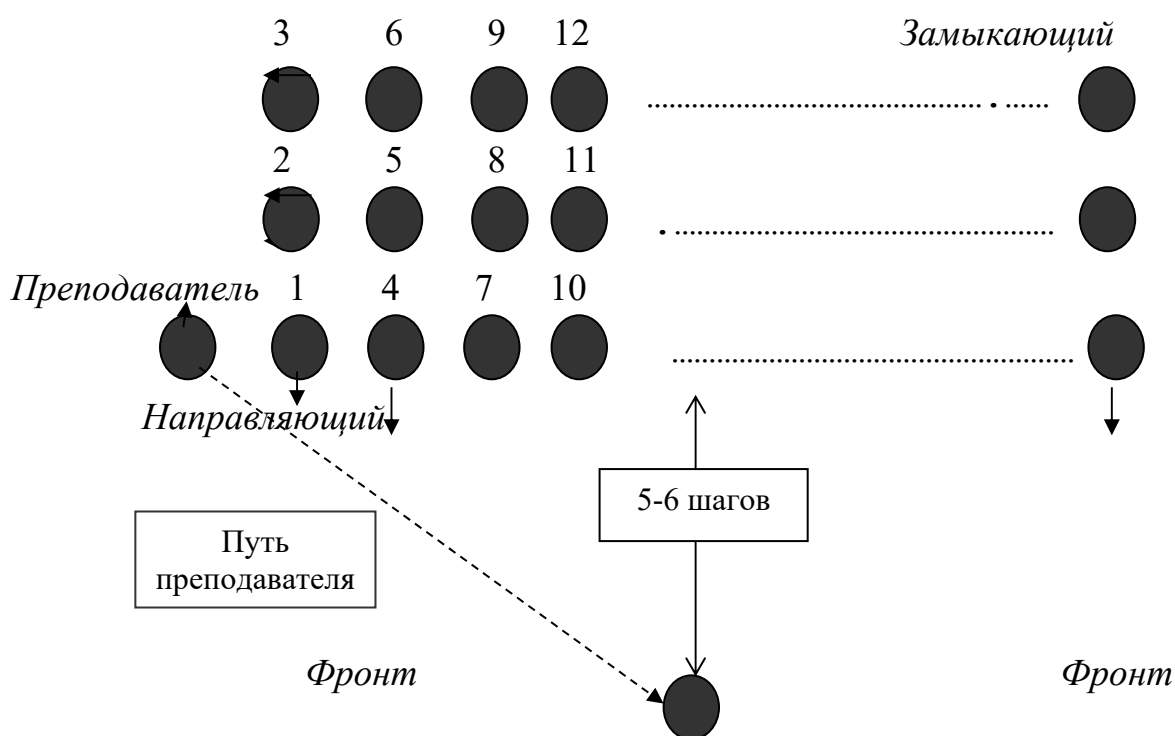


Рисунок - 10. Построение в три шеренги

### *В колонну по одному*

Построение выполняется по команде «В колонну по одному - СТАНОВИСЬ!». Правофланговый становится в затылок преподавателю, остальные занимающиеся выстраиваются по росту за правофланговым в затылок друг другу (рис.11).

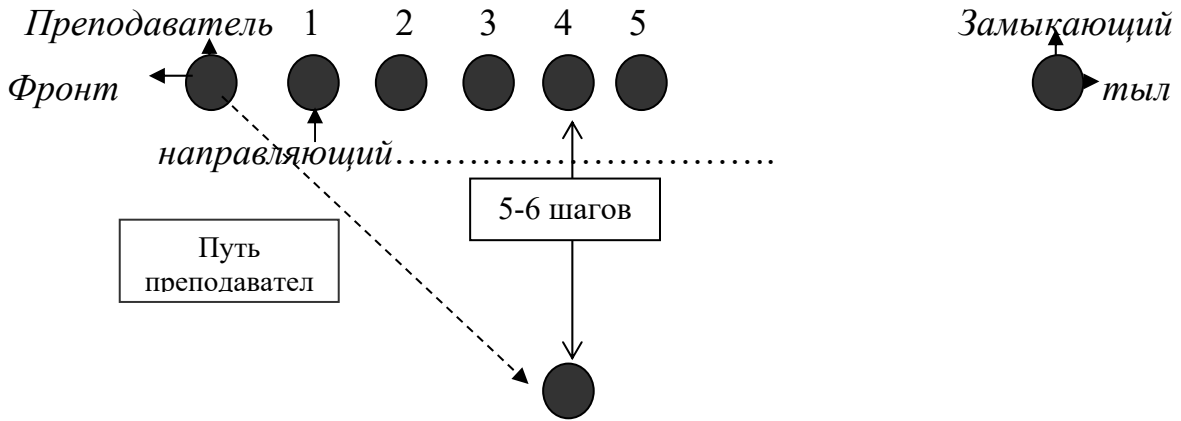
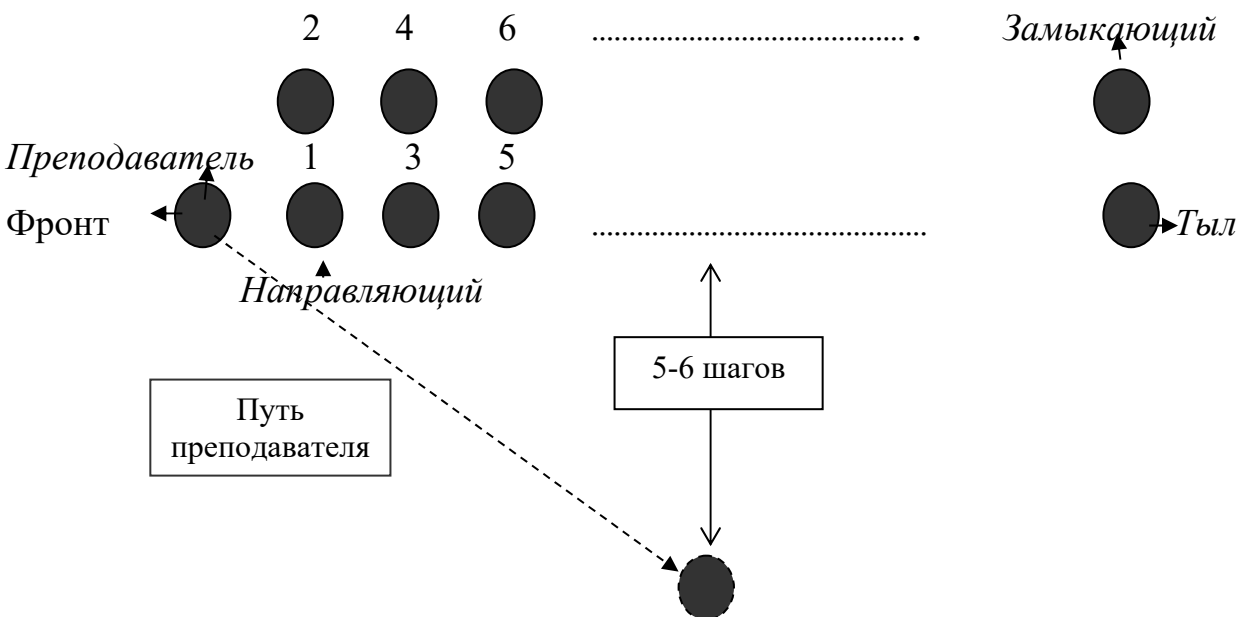


Рисунок - 11. Построение в колонну по одному

Команда «В колонну по одному - становись!» произносится так, как написана. Перед командой «СТАНОВИСЬ!» - пауза. Слова команды «по одному» произносятся одним словом «по одному» с ударением за букву «у».

***В колонну по два***

Построение производится по команде «В колонну по два - СТАНОВИСЬ!». Правофланговый становится в затылок преподавателю, второй номер рядом с правофланговым, справа от него третий номер - в затылок правофланговому; четвертый - рядом с третьим в затылок второму и т.д. (рис.12).

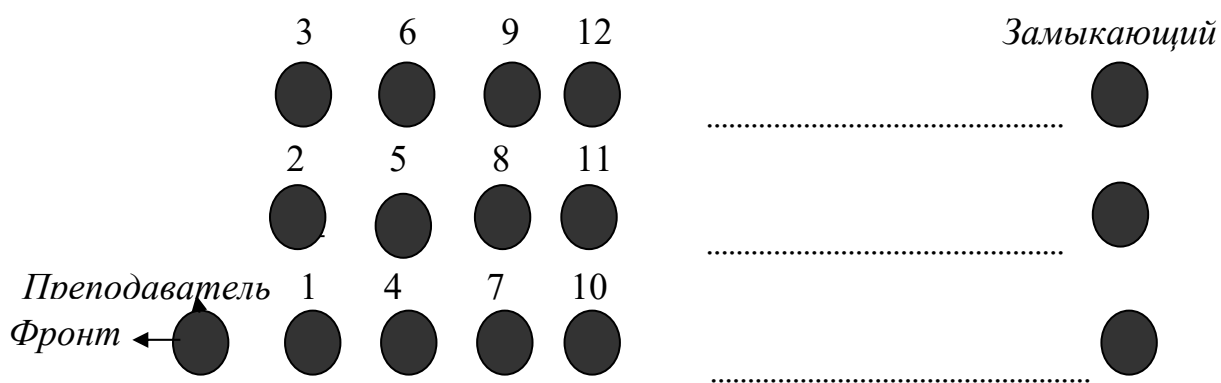


### Рисунок - 12. Построения в колонну по два

Команда произносится так, как бы слова «по два» произносятся как одно слово «по два» с ударением на букву «о». Остальные слова команды произносятся так, как они написаны. Аналогично произносится команда: «В колонну по три - СТАНОВИСЬ!».

#### *В колонну по три*

Построение выполняется по команде «В колонну по три - СТАНОВИСЬ!». Правофланговый становится в затылок преподавателю; справа от правофлангового - второй, рядом со вторым (справа) - третий; четвертый - в затылок правофланговому; справа от четвертого - пятый; рядом с пятым (справа) - шестой и т.д. (рис.13).



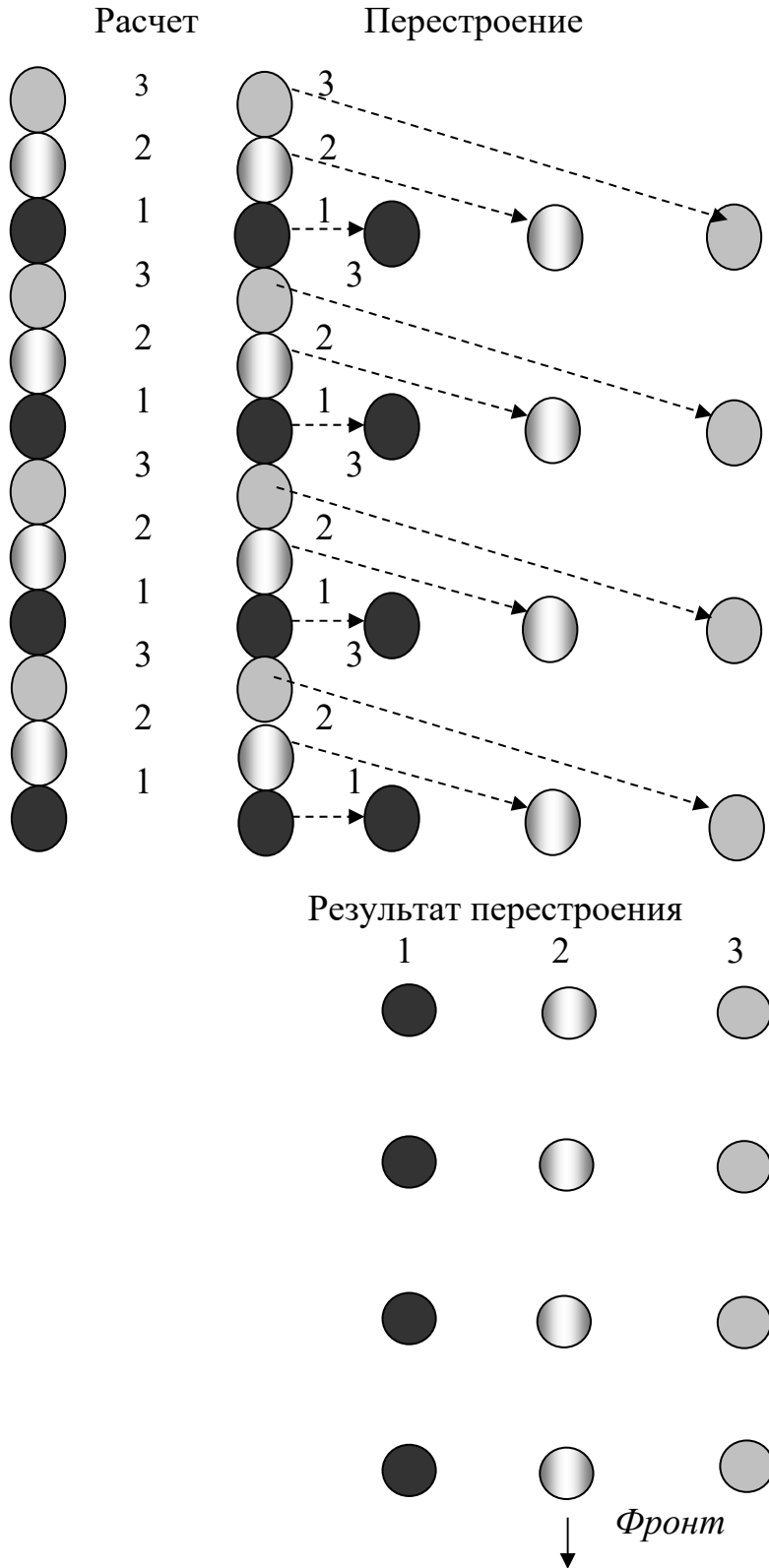
### Рисунок - 13. Построение в колонну по три

В школе применяют другой вариант построения в колонну по три или по четыре (в затылок) по заранее расставленным направляющим.

Впервые, применяя этот способ, учитель сам рассчитывает учащихся по три и предлагает тройкам взяться за руки. Первую тройку учитель ставит по одному на расстоянии, удобном для занятий. После этого он объясняет, а затем осуществляет перестроение в колонну по три, подавая команду или отдавая распоряжение каждой тройке отдельно. Когда этот способ будет усвоен, проводится построение, не держась за руки.

Далее применяется построение в колонну по заранее расставленным направляющим, равняясь в затылок по номерам: в порядке номеров - первый,

второй, третий и вразбивку - второй, первый, третий. И только после этого переходят к построению в колонну по три (по четыре) одновременно всех учащихся по команде «В колонну по три (по четыре) - СТАНОВИСЬ!». По команде дети должны спокойно занять свои места в колонне по заранее расставленным направляющим (рис. 14).



## Рисунок - 14. Перестроение в колонну по три

Последовательность обучения построениям следующая, вначале обучают построению в одну шеренгу и колонну по одному, затем в две шеренги и колонну по два и т.д. Техника выполнения построений не сложна. Поэтому после объяснения преподавателя учащиеся, как правило, сразу же выполняют их правильно. Если же встречаются какие-нибудь затруднения, преподаватель, используя несколько наиболее подготовленных занимающихся, демонстрирует соответствующее построение.

В школе построению в одну шеренгу и колонну по одному начинают обучать в 1-ом классе. При обучении построению в одну шеренгу учитывается, что дети трудней всего усваивают навык сохранения необходимого интервала и дистанции.

Если занятия проводятся на площадке, то до начала урока расставляются флажки разного цвета, чтобы расстояние между ними соответствовало нормальному интервалу. Число флажков должно соответствовать количеству учащихся в классе.

В начале урока учитель образует с детьми круг, затем вызывает детей по росту и ставит их у флажков (лицом к флажкам). Расставив всех детей у флажков, учитель предлагает им запомнить свой флажок и стоящих с ним рядом слева и справа. Затем учитель объясняет детям, что он сейчас подаст команду: «Разойдись!». Дети должны спокойно, без лишнего шума разойтись по площадке. Как только они услышат другую команду «СТАНОВИСЬ!» все должны встать на свои места у своих флажков. Этот прием повторяется несколько раз на нескольких уроках, после чего применяется другой прием. Детям предлагается взять свои флажки и остаться на месте в строю. Затем после соответствующего объяснения подается команда «РАЗОЙДИСЬ!» и через 10-15 сек. - «СТАНОВИСЬ!». По этой команде дети должны встать в шеренгу точно на свое место.

После того, как все вышеописанное будет усвоено, учитель вместо

команды «СТАНОВИСЬ!» подает команду «В одну шеренгу - СТАНОВИСЬ!».

При проведении занятий в зале вместо флажков могут применяться различные кубики, квадраты, треугольники, сделанные из фанеры или картона.

Вышеописанные приемы применяются также при обучении детей построению в колонну по одному, при этом учащиеся располагаются сбоку от флажков. При первоначальном построении детей по росту во избежание длительного стояния их можно посадить на гимнастические скамейки, стоящие вдоль шеренги или колонны. Одновременно с обучением построению в одну шеренгу и колонну по одному детей обучают равнению по носкам и в затылок.

Обучение равнению по носкам лучше всего начинать с построения детей вдоль обозначенной линии на площадке или в зале.

После того, как дети научатся строиться у линии, учитель переходит к построению и выравниванию без линии. Обучение построению в колонну по одному также проводится на обозначенной линии. Дети, стоя на ней, должны равняться в затылок.

В начальном периоде обучения построение проводится на одном и том же месте, а по мере усвоения навыка - в разных местах зала или площадки без применения вспомогательных предметов. После этого переходят к построению в заданное время (не более 10 сек.). Вначале построение в заданное время проводится на обычном месте, а затем в разных местах зала или площадки. Учитель объясняет учащимся, что сейчас будет подана команда «Разойдись!», а затем «В одну шеренгу (колонну по одному) - становись!», что построение будет контролироваться по времени, учащимся нужно успеть встать в одну шеренгу (в колонну по одному), каждому на свое место, по одной линии не более, чем за 10 сек. После объяснения выполняется построение и учащимся объявляется время. В целях совершенствования построения в начальной школе проводятся игры «Забор», «Быстро в строй», «У ребят порядок строгий».

Для совершенствования построений рекомендуются следующие упражнения:

- многократное повторение построений;

- проведение построений в то время, когда занимающиеся находятся в различных частях зала или площадки далеко от места построения;
- проведение построений в различных частях зала (площадки) по продольным, поперечным и косым направлениям;
- проведение построений на время;
- деление группы на части («команды») и проведение между ними соревнований на быстроту и качество построения.

#### 6.4 Строевые перестроения

Перестроением называется изменение строя или размещения занимающихся.

##### *Из одной шеренги в две*

Группа рассчитывается на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета по команде «В две шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» - шаг правой в сторону («в затылок» первому), на счет «три» приставляют левую (рис.15).

Обратное перестроение из двух шеренг в одну выполняется по команде «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!». Это перестроение также выполняется на три счета. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой в сторону, на счет «два» - шаг правой вперед (на свое место в шеренге), на счет «три» - приставляют левую. Если правый фланг шеренги находится с левой стороны, то перестроение выполняется следующим образом: на счет «раз» вторые номера делают шаг правой вперед, на «два» - шаг левой в сторону (становятся перед первыми), на «три» - приставляют правую.

Перестроение из двух шеренг в одну выполняется в обратной последовательности.

Произношение команд при перестроении из одной шеренги в две и из двух шеренг в одну аналогично произношению команд при построениях в одну и в две шеренги. Исполнительная команда «СТРОЙСЯ!» произносится одним

словом отрывисто, повелительно с ударением на букву «о».

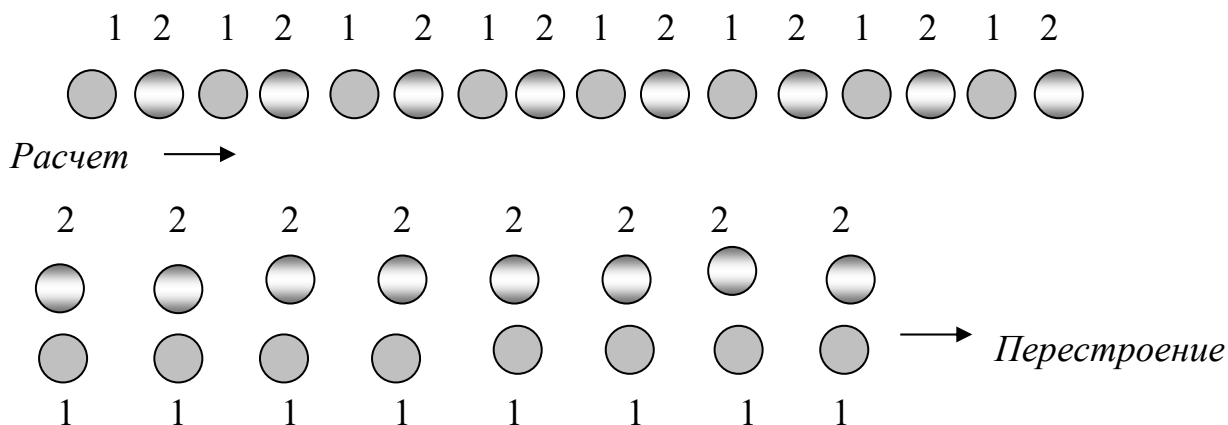


Рисунок - 15. Перестроение из одной шеренги в две

Во время перестроения, занимающиеся сохраняют такое положение головы, туловища и рук, как при строевой стойке.

Второй номер, заходя за первого, становится ему точно «в затылок», а при обратном перестроении - на одну линию с первым номером.

Начиная обучать перестроению из одной шеренги в две, преподаватель четко объясняет, затем показывает перестроение. При показе преподаватель пользуется помощью ученика или своего помощника (если такой есть).

После показа следует выполнение перестроения по разделениям. Преподаватель подает команду «В две шеренги - СТРОЙСЯ!», «делай – РАЗ» (вторые номера выполняют шаг левой назад, преподаватель проверяет правильность выполнения), «делай – ДВА» (вторые номера - шаг правой в сторону, преподаватель продолжает следить за исполнением), «делай – ТРИ» (вторые приставляют левую ногу, а преподаватель исправляет ошибки). Таким же образом делается обратное перестроение из двух шеренг в одну. Убедившись, что большинство занимающихся выполняют перестроение правильно, преподаватель еще несколько раз (в зависимости от усвоения) перестраивает по разделениям, но при этом укорачивает паузу между «раз», «два» и «три». После этого следует перестроение в целом, но по счету. Вначале преподаватель считает медленно, а по мере усвоения в том темпе, в каком обычно выполняется перестроение.

Затем перестроение выполняется без подсчета, но по хлопкам в ладони (преподаватель хлопает в таком темпе, в каком должно выполняться перестроение). И, наконец, перестроение выполняется по команде без подсчета и без хлопков.

Для того чтобы перестроение усвоили не только вторые номера, но и первые, их меняют местами.

В целях совершенствования данного перестроения рекомендуются следующие упражнения:

- многократное повторение перестроения;
- выполнение перестроения в положении, когда правый фланг находится с левой стороны;
- проведение соревнования между первыми и вторыми номерами (их периодически меняют местами) на лучшее выполнение перестроения.

*Из одной шеренги в четыре уступами на 9-6-3-на месте*

Производится расчет группы на 9, 6, 3, на месте по команде «На 9-6-3-на месте - РАССЧИТАЙСЬ!». По этой команде правофланговый называет номер «9», второй в строю – «6», третий – «3» и четвертый – «на месте», пятый – «9» и т.д. Далее подается команда «По расчету шагом – МАРШ!». По этой команде девятые номера выполняют 9 шагов вперед, на 10 счет приставляют ногу, шестые номера - 6 шагов, на 7-ой счет приставляют ногу, третьи номера - 3 шага, на 4-ый счет приставляют ногу, номера «на месте» - стоят на своих местах (рис.16).

Во время выхода занимающихся на положенное им количество шагов преподаватель ведет подсчет до 10-ти, акцентируя голосом промежуточные этапы «3», «6» и «9».

Обратное перестроение выполняется по команде «На свои места шагом – МАРШ!». По этой команде все, кроме стоявших на месте, делают поворот кругом (на счет «раз-два») и идут на свои места.

Встав на свое место в шеренге, выполняют поворот кругом. Во время перестроения преподаватель ведет подсчет («раз-два», «раз-два») до тех пор,

пока 9-ые номера, встав в строй, не сделают поворот кругом.

Произношение команд «На 9-6-3-на месте - РАССЧИТАЙСЬ!», «По расчету шагом–МАРШ!», «На свои места шагом–МАРШ!» обычное, т.е. произносятся они так, как читаются.

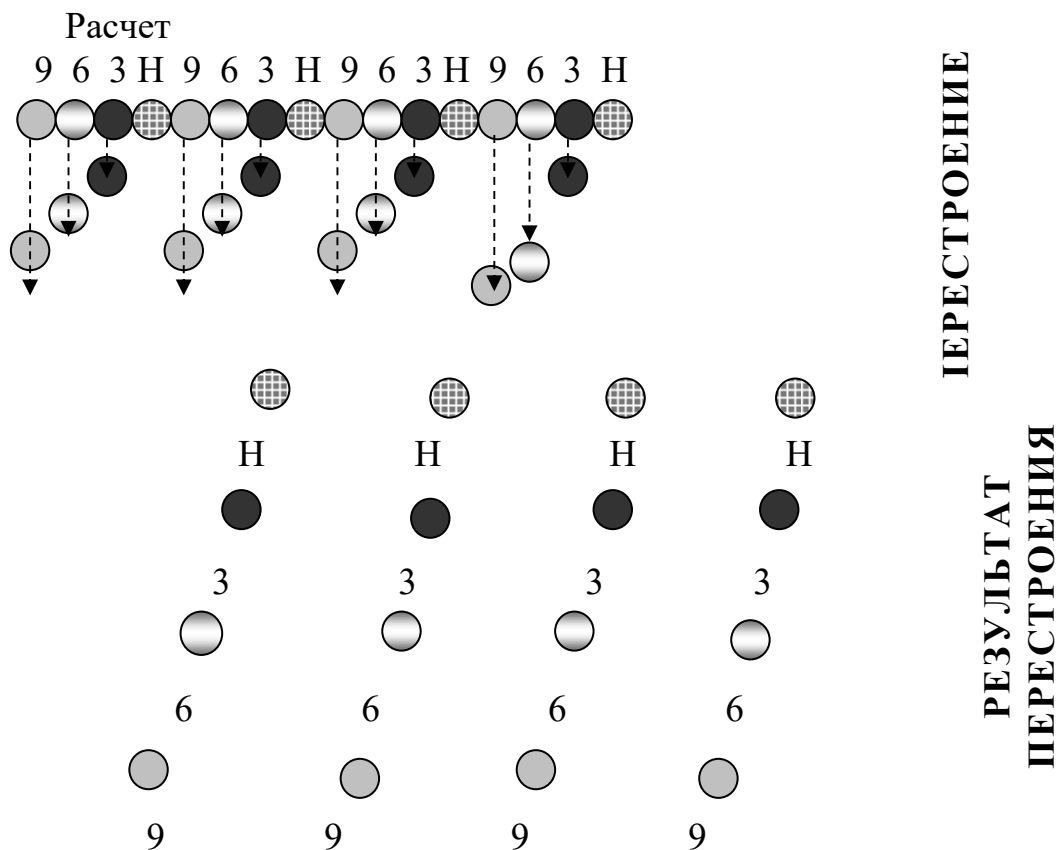


Рисунок - 16. Перестроение из одной шеренги в четыре уступами на 9-6-3-на месте

Применяется также перестроение уступами «6-3-на месте».

При обучении вышеуказанным перестроениям в школе вначале разучивают «6-3-на месте», а затем «9-6-3-на месте».

При перестроении уступами занимающиеся должны сохранять строевую выправку, а передвижение выполнять «гимнастическим» шагом.

При перестроении уступами занимающиеся часто допускает ошибку: выполнив перестроение, пытаются равняться в затылок. В этом случае им следует еще раз объяснить сущность перестроения «уступами», обратив внимание занимающихся на то, что равняться в затылок не нужно.

### Из колонны по одному уступами

#### *В колонну по три.*

Производится расчет по три. Затем подается команда «Первые номера два шага (или три, четыре и т.д.) вправо, третьи номера два шага (или три, четыре и т.д.) влево шагом - МАРШ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые и третьи делают соответствующее количество шагов в указанном направлении (рис. 17). Обратное перестроение выполняется по команде «На свои места шагом–МАРШ!». По этой команде первые и третьи номера передвигаются на свои места

#### *В колонну по четыре*

Производится расчет группы по четыре. После этого подается команда «Первые номера два шага, вторые номера один шаг вправо, третьи номера один шаг, четвертые два шага влево шагом – МАРШ!». Первые номера выполняют два шага, вторые - один шаг вправо, а третьи номера один шаг, четвертые два шага влево (рис.18).

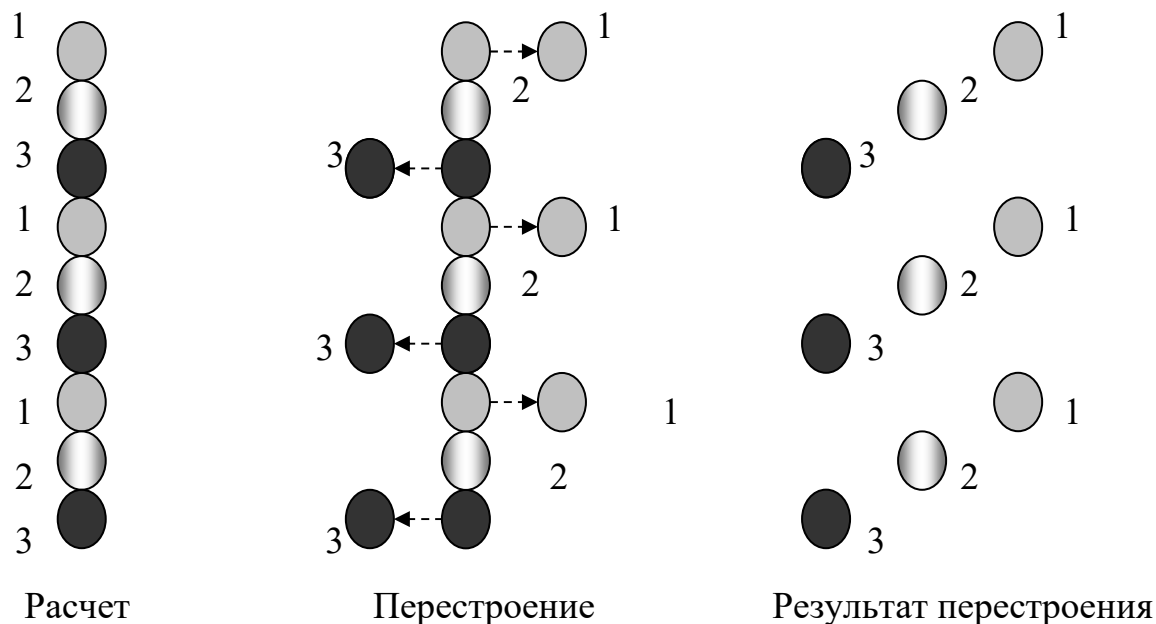


Рисунок - 17. Перестроение из колонны по одному уступами

Группа рассчитывается по пять. Затем подается команда «Первые номера четыре шага, вторые номера два шага влево; четвертые номера два шага, пятые четыре шага вправо шагом–МАРШ!» (рис.19).

Перестроение в колонну по одному выполняется по команде «На свои места шагом – МАРШ!».

Обратное перестроение делается по команде «На свои места шагом - МАРШ!».

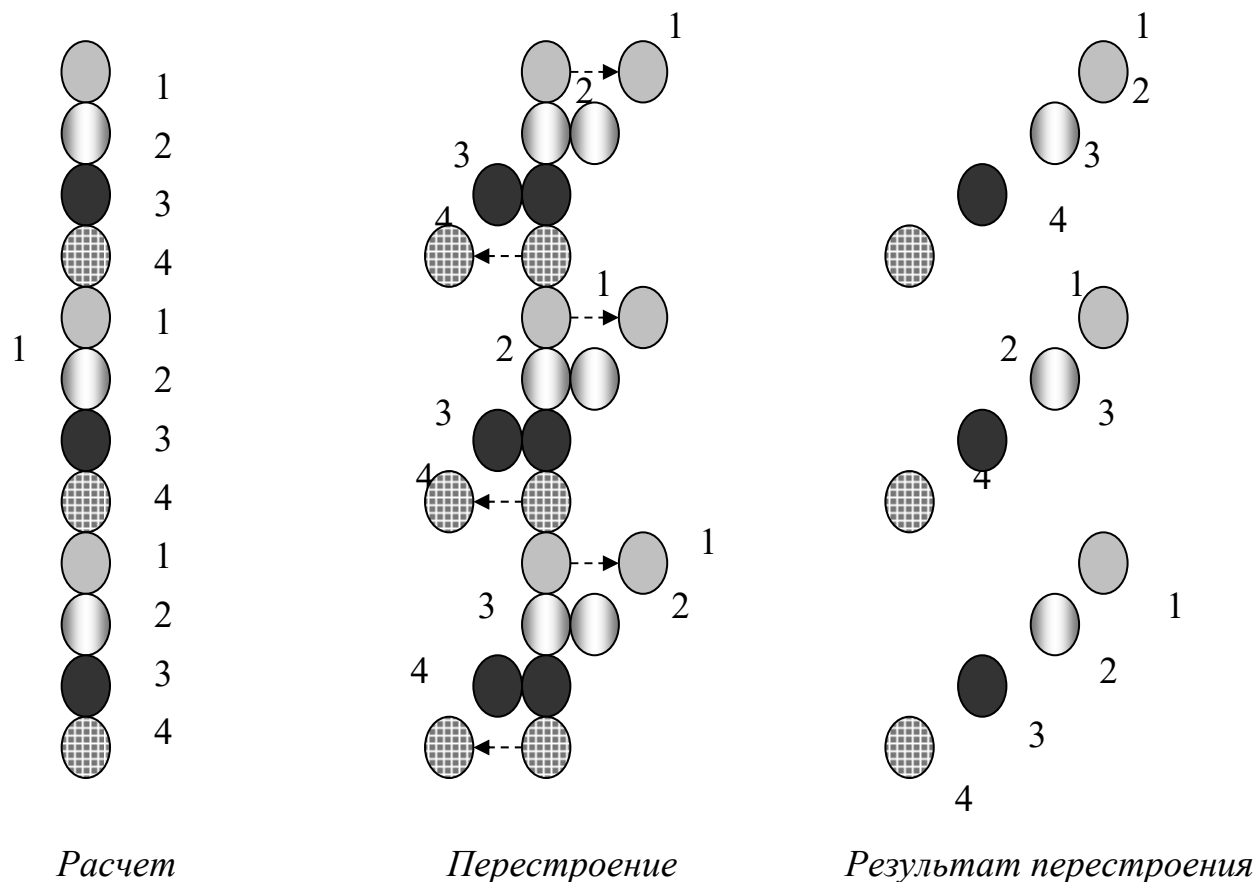


Рисунок - 18. Перестроение в колонну по четыре

*Из колонны по два в колонну по четыре уступами*

Перестроение выполняется по команде «В колонну по четыре уступами - СТРОЙСЯ!». По этой команде обе колонны на 4 счета от середины выполняют два шага в стороны, затем на счет 5-6 первые номера каждой колонны - один шаг влево, вторые номера каждой колонны - один шаг вправо (рис. 20).

Перестроение в две колонны выполняется по команде «На свои места шагом - МАРШ!». Перестроение выполняется в обратной последовательности.

Во всех случаях перестроения уступами (в колоннах) передвижения выполняются приставными шагами. При этом занимающиеся сохраняют строевую стойку и равнение в затылок.

В течение всего перестроения уступами преподаватель ведет подсчет

(«раз-два») до тех пор, пока все занимающиеся не встанут на свои места.

Произношение команд обычное, т.е. они произносятся так, как написаны.

В целях совершенствования перестроений уступами рекомендуются такие же упражнения, как при перестроении из одной шеренги в две.

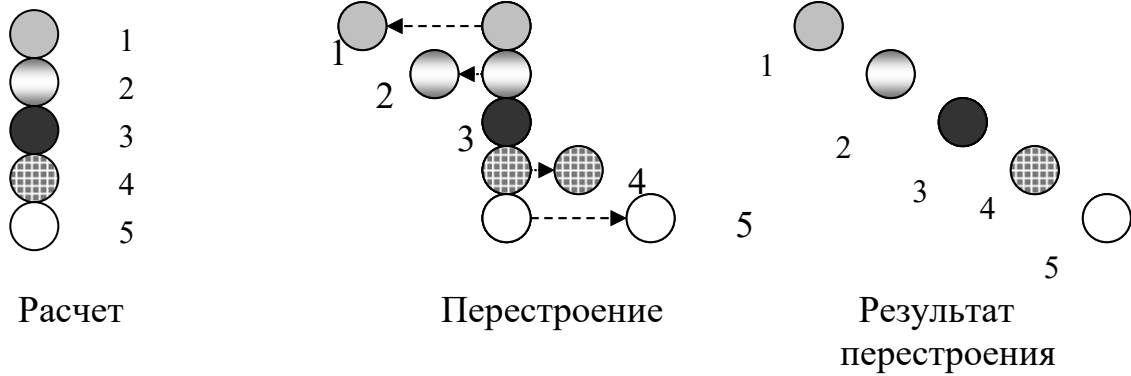


Рисунок - 19. Перестроение в колонну по пять

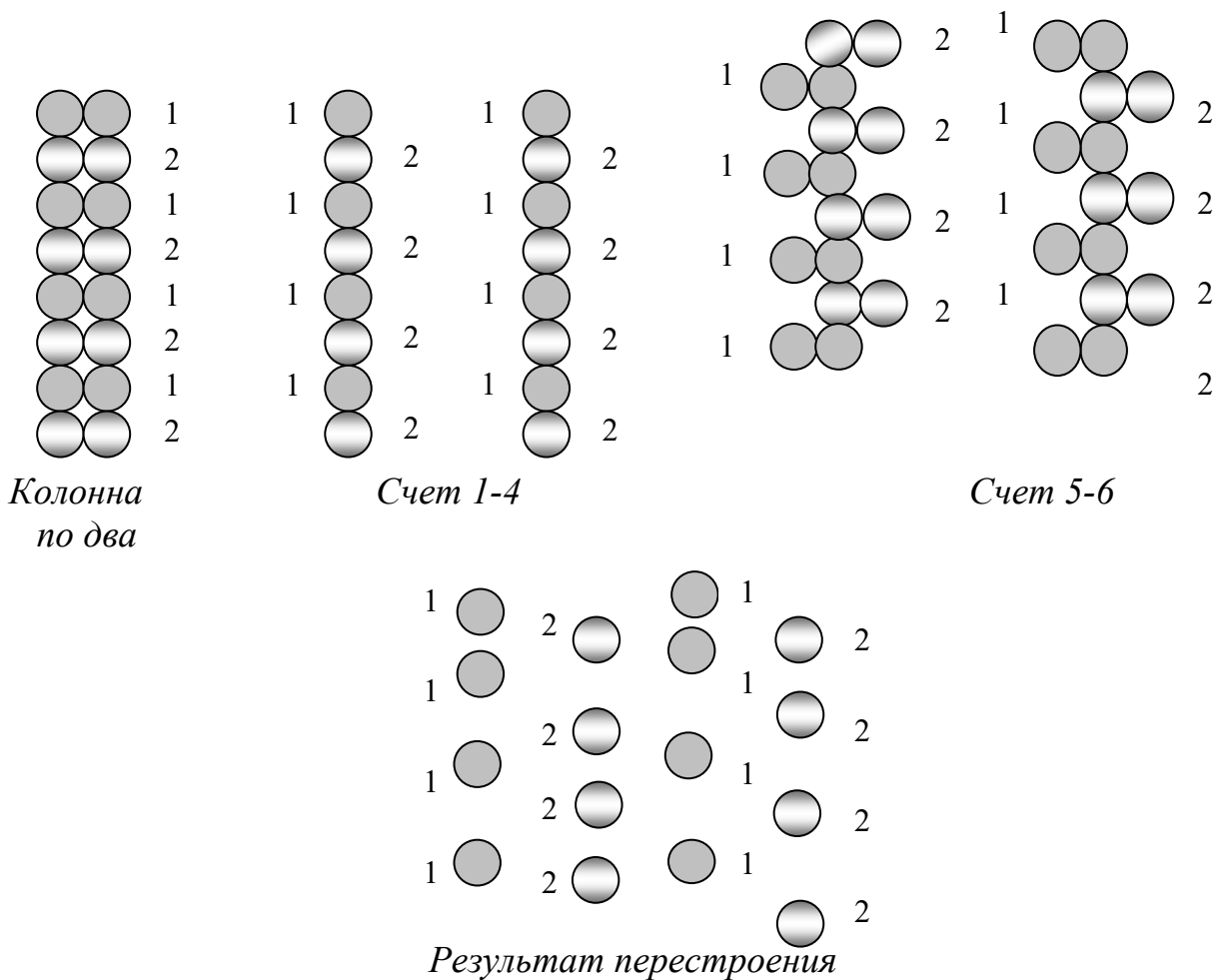


Рисунок - 20. Перестроение из колонны по два в колонну по четыре уступами

*Из колонны по одному в движении с поворотами*

Перестроение выполняется в колонну по два, по три, по четыре и т.д., чаще по прямым направлениям (продольно, поперек) и реже по косым (диагональ).

В колонну по два

Перестроение выполняется по команде «В колонну по два налево (направо) – МАРШ!».

По исполнительной команде первый и второй номера, одновременно выполнив поворот налево (направо), идут в другом направлении, третий и четвертый продвигаются на то место, где был выполнен поворот первым и вторым, и также повернувшись налево (направо), идут в другом направлении и т.д.

Перестроившись, занимающиеся передвигаются вперед до тех пор, пока не будет подана команда на прекращение движения или на обратное перестроение.

Обратное перестроение (из колонны по два в колонну по одному) может выполняться в движении, а также после остановки колонны.

В первом случае подается команда «В колонну по одному с поворотом направо (налево), в обход налево (направо) – МАРШ!». По исполнительной команде первая «двойка», выполнив соответствующий поворот и перестроившись, идет в обход, а остальные подходят на их место и делают то же самое.

Во втором случае, когда группа после перестроения была остановлена, подается команда: «Напра-ВО!» («Нале-ВО!»). Все выполняют поворот. «В колонну по одному, в обход налево (направо) шагом - МАРШ!». После исполнительной команды «МАРШ!» направляющий движется в указанном направлении, а остальные занимающиеся идут на месте и, последовательно, перестраиваясь в колонну по одному, идут за направляющим.

В колонну по три

Перестроение выполняется по команде «В колонну по три налево

(направо) - МАРШ!»).

В колонну по четыре

Перестроение выполняется по команде «В колонну по четыре налево (направо) – МАРШ!»).

Перестроение в колонну по три, по четыре (по пять, по шесть и т.д.) и обратное перестроение выполняется так же, как перестроение из колонны по одному в колонну по два.

В колонну по два, по три и т.д. приставными шагами

Перестроение выполняется по команде «В колонну по два (по три и т.д.), приставными шагами, влево (вправо) - марш!»).

По исполнительной команде первая «двойка» («тройка» и т.д.) приставными шагами продвигаются влево (вправо). Вторая «двойка» («тройка» и т.д.) передвигается вперед до места, откуда начали перестроение направляющие и также идет приставными шагами влево (вправо) и т.д.

В колонну по два (по три и т.д.) скрестными шагами

Перестроение выполняется по команде «В колонну по два (по три и т.д.) скрестными шагами влево (вправо) - МАРШ!»).

По исполнительной команде выполняется такое же перестроение, как и приставными шагами, но занимающиеся продвигаются влево (вправо) скрестными шагами. Передвижение начинается с левой ноги, если была подана команда «влево - МАРШ!», и с правой ноги, если была подана команда «вправо МАРШ!», а затем попеременно правая перед левой и правая за левой (левая перед правой и левая за правой).

Применяется и другой вариант перестроения скрестными шагами, когда после исполнительной команды вначале выполняется поворот налево (направо), а затем занимающиеся передвигаются скрестным шагом не в сторону, а вперед (после поворота движение начинается левой скрестно перед правой). В этом случае перестроение выполняется по такой же команде, как предыдущие перестроение, только вместо слова «Влево» («вправо») произносится «налево» («направо»).

В колонну по два (по три и т.д.) танцевальными шагами

Перестроение выполняется по команде «В колонну по два (по три) шагом польки (мазурки, венгерки, вальса и т.д.) налево (направо) - МАРШ!».

По исполнительной команде, выполнив соответствующий поворот, группа перестраивается и продвигается указанным танцевальным шагом.

При перестроении приставными, скрестными и танцевальными шагами руки держатся внизу. Другое положение рук указывается. Например, «В колонну по четыре, скрестными шагами, руки на пояс, влево - МАРШ!» (положение руки на пояс принимается по исполнительной команде).

В колонну по два (по три и т.д.) бегом

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по два (по три и т.д.) бегом, налево (направо) - МАРШ!».

По исполнительной команде занимающиеся переходят с ходьбы на бег и выполняют соответствующее перестроение.

Если перед перестроением группа передвигалась бегом, то подается уже знакомая нам команда: «В колонну по два (по три и т.д.), налево (направо) - марш!».

Последовательность обучения перестроению из колонны по одному в движении поворотами следующая:

- преподаватель объясняет занимающимся технику перестроения;
- двое, трое (четверо и т.д.) учащихся с помощью преподавателя показывают группе перестроения;
- «двойки» («тройки», «четверки» и т.д.) поочередно выходят на исходное положение, откуда делается поворот для движения в другом направлении, и принимают положение «шаг левой вперед» (в случае перестроения поворотом налево). По исполнительной команде «МАРШ!» они выполняют поворот и двигаются в другом направлении. Затем на место первой «двойки» («тройки» и т.д.) выходит вторая, третья и т.д. и делают то же самое;
- занимающиеся в колонне по одному идут на месте (направляющий в

исходном положении для поворота) и по исполнительной команде «МАРШ!» выполняют перестроение;

- Перестроение выполняется в целом, в движении.

При обучении перестроению рекомендуется обращать внимание на следующие моменты:

- Движение в другую сторону (с поворотом или без него) «двойка» («тройкой» т.д.) выполняет одновременно;
- Первый номер каждой «двойки» («тройки» и т.д.) доходит до того места, где выполнил перестроение направляющий, и тогда замыкающий каждой «двойки» («тройки» и т.д.) должен своевременно подать команду «МАРШ!»;
- После того, как началось перестроение и движение в другую сторону, замыкающие должны соблюдать равнение в шеренгах в затылок;
- При перестроении соблюдается нормальная дистанция и интервал. Если нужно разомкнуть группу, то в целях экономии времени перестроение и размыкание выполняется одновременно. В этом случае подается команда: «В колонну - по два (по три и т.д.), налево (направо) - МАРШ! Дистанция и интервал два шага!».
- Повороты для движения в другую сторону выполняются так же, как повороты налево и направо в движении;
- Перестроение выполняется строевым («гимнастическим») шагом;
- Начинать произношение команды нужно заблаговременно с таким расчетом, чтобы ее исполнительная часть была подана в тот момент, когда направляющий будет в том месте, откуда должно начаться перестроение.

При обучении перестроению из колонны по два (по три и т.д.) в колонну по одному следует соблюдать некоторые правила:

- если перестроение выполняется без прекращения движения, то после исполнительной команды по мере подхода «двоек» («троек» и т.д.) к впереди идущим на указанную дистанцию, занимающиеся выполняют

поворот, и каждый первый номер «двойки» («тройки» и т.д.) начинает движение в колонну по одному только тогда, когда с ним поравняется замыкающий впереди идущей «двойки» («тройки» и т.д.);

- если перестроение выполняется после остановки, то по исполнительной команде «МАРШ!» все занимающиеся идут на месте, а направляющий и за ним остальные выполняют соответствующее перестроение.

### ***Некоторые способы перестроений, применяемые на уроках физической культуры в школе***

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) с построением отделений на заранее установленные места (рис.21).

Вначале занимающиеся строятся в одну шеренгу. Подается команда: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!». Перед расчетом нужно напомнить, что каждый учащийся должен запомнить свой номер. После расчета преподаватель поворачивает класс направо, делит его на три (четыре) отделения и предлагает первому, одиннадцатому и двадцать первому номерам (если в строю 30 человек) выйти вперед и встать на заранее установленные места. После этого подается команда «Первое отделение, за направляющим в колонну по одному - становись!». Все ученики из первого отделения организованно выходят из строя и выстраиваются за направляющим. Затем таким же образом выстраиваются второе и третье отделения. После того, как учащиеся научатся выстраиваться по одному в отделения, учитель после построения направляющих может подать команду «В колонну по три за направляющими - СТАНОВИСЬ!» (рис. 21).

#### Перестроение из одной шеренги в две

1) рассчитать группу на первый-второй; подать команду: «Вторые номера, два шага назад шагом марш!» или «Первые номера, два шага вперед шагом МАРШ!». В этом случае после перестроения дети будут стоять в шахматном порядке.

Если надо, чтобы вторые номера стояли в затылок первым, то подается еще одна команда: «Вторым номерам шаг вправо шагом МАРШ!».

2) рассчитать на первый-второй; подать команду: «В две шеренги на два счета СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера с правой ноги делают шаг назад - вправо и становятся в затылок первым номерам. Во время обучения школьников необходимо менять местами.

Если потребуется перестроение в две шеренги, стоящими лицом друг к другу, надо вторым (или первым) номерам сделать два или больше шагов вперед и повернуться кругом.

Перестроение из одной шеренги и колонны по одному в колонну по три на месте

#### *Из одной шеренги*

Рассчитать по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде «В три шеренги СТРОЙСЯ!».

По исполнительной команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг влево-вперед и встают впереди вторых, а третьи - шаг вправо-назад и встают сзади вторых. После перестроения подается команда: «Напра-ВО!»

Преподаватель показывает перестроение, после чего группа несколько раз его выполняет по команде «В три шеренги СТРОЙСЯ!»

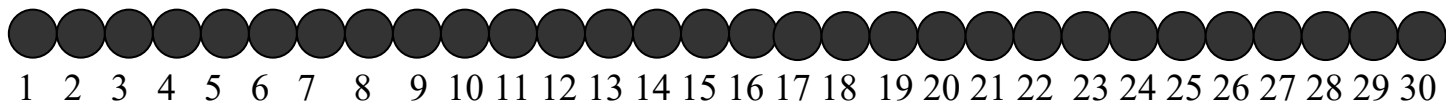
#### *Из колонны по одному*

Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде «В колонну по три стройся!»

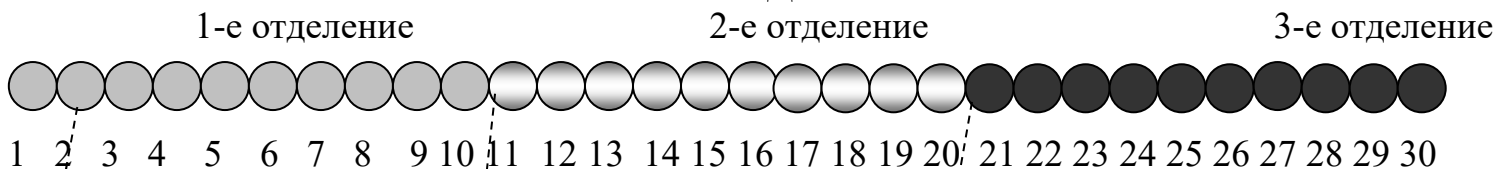
По исполнительной команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг влево-назад и становятся рядом со вторыми слева от них, третьи - делают шаг вправо-вперед и тоже становятся рядом со вторыми справа от них. Преподаватель показывает перестроение, после чего группа несколько раз его выполняет по команде «В колонну по три СТРОЙСЯ!»

Перестроение из колонны по три в одну шеренгу или колонну по одному выполняется в обратной последовательности.

### ПОСТРОЕНИЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ



### РАСЧЕТ ПО ОТДЕЛЕНИЯМ



### ПОСТРОЕНИЕ

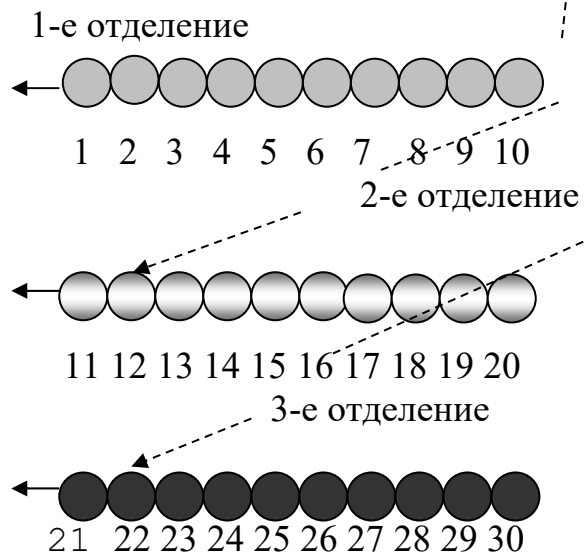


Рисунок - 21. Перестроение из колонны по одному в колонну по три (по четыре) с построением отделений на заранее установленные места

### Перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки и не держась за руки)

#### *1-ый способ*

Детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки. Преподаватель берет левой рукой правую руку правофлангового (или правой рукой левую руку левофлангового) и, двигаясь по кругу, соединяет руки фланговых.

#### *2-ой способ*

Детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки.

Двум учащимся, стоящим в середине шеренги, дается указание не сходить с места.

Преподаватель становится против учащихся, стоящих в середине шеренги на расстоянии 10-12 шагов, и отдает распоряжение: «Держась за руки, образуем круг». При этом учитель поднимает руки в стороны - вниз и предлагает право - и левофланговым, а за ними и всем учащимся подходить к нему, образуя круг.

После освоения учащимися этих способов перестроения учитель разучивает с ними перестроение, не держась за руки. При этом порядок построения остается таким же, как при построении круга, взявшись за руки.

### Перестроение в круг из колонны по одному

Преподаватель становится впереди колонны и подает команду: «За мной шагом марш!». Движение совершается так, чтобы образовать замкнутый круг. Когда круг образован, подается команда: «Класс, СТОЙ!». После этого учащимся предлагается повторить перестроение, но вместо учителя ставится один из учащихся.

Проделав это перестроение один-два раза, его выполняют по команде «По кругу МАРШ!» (будет описано ниже в разделе «передвижения»).

### Перестроение из одного круга в два.

1) учащихся, стоящих в кругу, рассчитать на первый-второй. Подать команду «Вторые (первые) номера, два шага назад, шагом МАРШ!». Вторые, выполняя команду, образуют второй круг.

2) учащихся, стоящих в кругу (например, 36 человек) сосчитать по порядку. Определить два средних номера (в данном примере 18-ый и 19-ый) и

предложить им поднять руки. Отдать распоряжение, чтобы все учащиеся, кроме 18-го и 19-го, взяли за руки и 1-ый с 18-ым и 19-ый с 36-ым образовали 2 круга.

### 6.5 Строевые передвижения

Под передвижениями понимаются различные способы, и формы перемещения занимающихся в строю.

#### Строевой шаг

Такой шаг, при котором прямую ногу надо поднимать на высоту 15-20 см от пола, держа подошву горизонтально, ставится нога твердо на всю ступню.

При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на ширину ладони от тела. Движение руками назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулаки.

Для перехода на ходьбу строевым шагом подается команда: «Строевым шагом - МАРШ!»

Встречаются разновидности строевого шага.

Одна из них применяется во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов. В этих случаях движения руками выполняются с большей амплитудой (вперед до плеча, назад - до отказа и слегка наружу); движения ногами те же, что и при строевом шаге.

Другая разновидность – «гимнастический» шаг. Применяется на занятиях по гимнастике и на соревнованиях. Этот шаг - тот же строевой, но нога поднимается вперед с оттянутым носком примерно на 10 см. и ставится на пол не на всей ступне, а с носка.

На занятиях гимнастикой и соревнованиях все передвижения должны выполняться гимнастическим шагом.

Обучение начинается с пояснения техники строевого шага и показа его. Затем, стоя на месте, учащиеся отрабатывают движения руками. На счет «раз» - одна рука выносится вперед, другая – назад. В этом положении делается пауза, во время которой преподаватель исправляет ошибки. На счет «два» изменяется

положение рук. После этого, также стоя на месте, отрабатывается поднимание вперед и постановка ноги (одной, потом другой). Затем на счет «раз» делается шаг одной ногой в сочетании с движениями рук. После соответствующей паузы, во время которой исправляются ошибки, на счет «два» выполняется шаг другой ногой и т.д.

Убедившись, что расчлененные движения строевого шага усвоены учащимися, преподаватель переходит к обучению его целостным методом. При этом особое внимание следует обращать на хорошую осанку и строевую выправку учащихся. Передвижение строевым шагом должно выполняться свободно, не напряженно. При постановке ноги следует слегка наклоняться вперед (линия - туловище и выставленная вперед нога - прямая). При ходьбе не следует раскачиваться из стороны в сторону, а также вверх-вниз.

Для совершенствования строевого шага можно рекомендовать следующие упражнения:

- индивидуальная отработка строевого шага;
- поочередное прохождение строевым шагом перед строем занимающихся для определения лучшего;
- отработка строевого шага в парах. Один проходит, другой подает команды и исправляет ошибки, затем учащиеся меняются ролями;
- прохождение перед преподавателем «четверок». Преподаватель исправляет ошибки и определяет лучшую «четверку»;
- отработка строевого шага в общем строю (колонны по одному, по два, по три, по четыре и т.д.; в шеренгах по четыре и более);

#### Походный шаг

Шаг, при котором ногу следует поднимать свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю так, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

На занятиях гимнастикой походный шаг применяется редко (в том случае, когда подана команда «Идти не в ногу!»). Чаще им пользуются для передвижения в строю на местности, на практических занятиях по легкой

атлетике, спортивным играм и др. спортивным дисциплинам.

Для начала движения походным шагом с места (даже на один шаг) подается команда: «Шагом-МАРШ!». Походный шаг называют иногда обычным шагом. Однако следует помнить, что на занятиях гимнастикой по команде «Обычным шагом - МАРШ!» занимающиеся должны идти не походным, а гимнастическим шагом.

Для изучения и совершенствования походного шага используются приемы и упражнения, данные в предыдущем разделе («строевой шаг»).

Обучение ходьбе обычным шагом (походным) по команде «Шагом - МАРШ!» начинается в 1-ом классе.

Во 2-ом классе изучается ходьба в ногу с левой ноги.

В начале обучения обращается внимание на выработку у школьников умения отличать предварительную и исполнительную части команды. Учитель объясняет, что по предварительной команде «Шагом!» учащиеся должны перенести тяжесть тела на правую ногу, ослабив левую (можно поставить левую ногу на носок, оставляя её на месте), а по команде «МАРШ!» начать движение с левой ноги. Свое объяснение учитель сопровождает показом, а затем предлагает двум-трем учащимся показать, как они будут исполнять эту команду. После этого упражнение выполняется всеми занимающимися. Дети строятся в одну шеренгу или колонну по одному. Преподаватель предлагает им по команде «Шагом!» произнести слово «левая», при этом слегка приподнять левую ногу, а по команде «МАРШ» начать ходьбу с левой ноги. При обучении применяется также ходьба с акцентом на левую (правую) ногу. Преподаватель объясняет, что его подсчет на «раз» и «три» будет громче, чем на «два» и «четыре», поэтому на «раз» и «три» нужно притопывать левой ногой, а на счет «два» и «четыре» - правой.

Можно применять другой прием. Преподаватель подает команду: «Шагом МАРШ!». По этой команде учащиеся начинают движение с левой ноги, и все одновременно произносят на счет «раз» слово «левая», на счет «два» - «правая», на счет «три» опять «левая» и т.д.

Когда ходьба в ногу будет освоена, рекомендуется проводить ходьбу под музыку и с песней.

Обучение ходьбе в ногу проводится вначале на месте, а потом в движении; вначале в колонне по одному, затем - в шеренге.

### 1. Шаг на месте

Выполняется по команде «На месте шагом - МАРШ!» По исполнительной команде левая нога сгибается вперед, при этом между бедром и туловищем должен быть прямой угол, а носок - оттянут; ставится нога на место с носка, затем такое же движение выполняется правой ногой, движения руками такие же, как при ходьбе строевым шагом. При ходьбе на месте туловище нужно держать прямо, не раскачиваться из стороны в сторону и вперед-назад. При обучении следует наблюдать за тем, чтобы учащиеся правильно работали руками и ногами. Наиболее часто допускаются следующие ошибки: занимающиеся поднимая только левую (правую) ногу, недостаточно сгибают ее в колене, отрывают от пола только пятки, недостаточно широко работают руками.

При обучении и совершенствовании шага на месте можно пользоваться теми же приемами, что и при обучении строевому шагу.

#### Движение вперед с шага на месте

Выполняется по команде «ПРЯМО!». Произносится эта команда одним словом, отрывисто, с несколько рокочущим «р» и ударением на букву «я». Подается команда под левую ногу, после чего занимающиеся выполняют правой шаг на месте и с левой начинают продвижение вперед.

Обычно новички долго реагируют на команду «ПРЯМО!» и не могут своевременно перейти с ходьбы на месте к передвижению.

Поэтому на первых этапах обучения темп ходьбы на месте должен быть медленным, перед тем, как скомандовать «ПРЯМО!» можно подать команду: «ВНИМАНИЕ!»

Иногда необходимо, чтобы с шага на месте группа продвинулась на один или большее число шагов вперед, назад, влево, вправо. В этом случае подается

команда: «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, влево, вправо) - марш!». Исполнительная команда подается под левую ногу, затем при движении вперед, назад или влево выполняется шаг правой на месте и с левой ноги соответствующее количество шагов в указанном направлении. При движении вправо шаг правой на месте не делается, а сразу начинается передвижение с правой ноги вправо. Передвижение влево и вправо выполняется приставными шагами. После выполнения соответствующего количества шагов вперед, назад или в стороны учащиеся идут на месте.

В школе движению вперед с шага на месте обучают в 8-ом классе.

Обучать можно как фронтально, в одной шеренге (колонне), так и индивидуально.

Вначале учащимся предлагается согнуть вперед левую ногу, после чего подается команда: «Прямо, делай - РАЗ!». По этой команде занимающиеся делают левой шаг на месте (сгибают вперед прямую ногу), затем подается команда: «Делай - ДВА!», по которой выполняется шаг правой на месте и по команде: «Делай - ТРИ!» начинается передвижение вперед с левой ноги. После этого учащиеся выполняют команду: «ПРЯМО!» с шага на месте, вначале в медленном, а затем в нормальном темпе.

#### Прекращение движения

На занятиях гимнастикой применяется несколько способов прекращения движения группы.

#### *По команде «Группа, СТОЙ!»*

Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой (счет «раз»), и приставляется левая нога (счет «два»). После остановки занимающиеся принимают строевую стойку. Этот способ применяется в том случае, когда необходимо быстро остановить группу. Команда «Группа, СТОЙ!» произносится следующим образом. «Группа» с ударением на «у» и небольшой остановкой на «п», «а» - чуть-чуть протяжно; после небольшой паузы отрывисто «СТОЙ». Вначале занимающиеся принимают положение шаг левой вперед, и подается команда «стой» после чего

по счету «раз» они делают шаг правой и на счет «два» приставляют левую. Затем команда «Группа, СТОЙ!» подается во время ходьбы в медленном темпе с подсчетом «раз-два». После этого группа останавливается во время ходьбы в нормальном темпе, но с подсчетом или хлопками в ладони и, наконец, без подсчета и в обычном темпе. В целях совершенствования остановки команду можно подавать группе, передвигающейся в быстром темпе. Кроме того, применяется индивидуальная отработка, когда один учащийся подает команду, а другой ее выполняет, или преподаватель по очереди «пропускает через себя» учащихся. Можно пользоваться также групповым методом (команду выполняют «четверки», «пятерки» и т.д.).

В школе применяется также команда «Класс, СТОЙ!». Обучают этой команде уже в 1-ом классе.

*По команде «Направляющий, НА МЕСТЕ!»*

По этой команде, которая подается под любую ногу, направляющий идет на месте, остальные занимающиеся, подходя к впереди идущему товарищу на заданную дистанцию, тоже идут на месте.

Этот способ применяется в том случае, если необходимо группу перевести на ходьбу на месте, а заданная дистанция между занимающимися нарушена.

Команда «Направляющий, НА МЕСТЕ!» произносится так: слово «Направляющий» повелительно, с ударением на первое «а» и небольшой остановкой на «и»; после небольшой паузы одним словом отрывисто «НА МЕСТЕ!»

Совершенствуется этот способ остановки многократным повторением.

*По команде «НА МЕСТЕ!»*

Команда подается под любую ногу, после чего все занимающиеся одновременно прекращают передвижение и идут на месте.

Этот способ применяется тогда, когда группу нужно перевести на ходьбу на месте и между занимающимися сохранена заданная дистанция. Произносится команда повелительно, отрывисто, одним словом «НА МЕСТЕ!»

Совершенствуется многократным повторением.

*По команде «Направляющий, ПРИСТАВИТЬ НОГУ!»*

Команда подается под любую ногу, после чего направляющий приставляет ногу, то же делают остальные занимающиеся после подхода к впереди идущему товарищу на заданную дистанцию. После остановки все принимают строевую стойку.

Этот способ применяется тогда, когда группу нужно остановить после ходьбы, а установленная дистанция между занимающимися нарушена.

Произношение команды. Слово «Направляющий» повелительно, с ударением на первое «а» и небольшой остановкой на «п». После небольшой паузы одним словом повелительно с ударением на «а» «ПРИСТАВИТЬ НОГУ!»

Совершенствуется этот прием многократным повторением.

*По команде «ПРИСТАВИТЬ НОГУ!»*

Команда подается под любую ногу, после чего все занимающиеся одновременно приставляют ногу и принимают строевую стойку.

Произносится команда так же, как описано выше. Этот способ применяется тогда, когда группу нужно остановить после ходьбы и между занимающимися сохранена установленная дистанция.

Совершенствуется этот способ многократным повторением. Можно применять другой прием. Преподаватель подает команду: «Шагом-МАРШ!». По этой команде учащиеся начинают движение с левой ноги, и все одновременно произносят на счет «раз» слово «левая», на счет «два» - «правая», на счет «три» - опять «левая» и т.д.

Переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу

Для перехода с ходьбы на бег подается команда: «Бегом - МАРШ!». Если движение выполняется под музыку, то исполнительная команда подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и с левой ноги начинается передвижение бегом. Без музыкального сопровождения исполнительная команда подается под правую ногу, и бег начинается сразу с левой ноги.

В команде «Бегом - МАРШ!» слово «бегом» произносится протяжно на букву «о», «МАРШ» - отрывисто.

Для перехода с бега на ходьбу подается команда: «Шагом - МАРШ!». По этой команде действия занимающихся такие же, как при переходе с ходьбы на бег.

Предварительная команда «Шагом» произносится протяжно, с ударением на букву «а», исполнительная «МАРШ» - отрывисто.

#### Изменение скорости и темпа движения

##### *По команде «Шире ШАГ»*

Команда состоит из двух слов, но произносится как однословная, отрывисто и повелительно. По этой команде занимающиеся, сохраняя заданный темп ходьбы, удлиняют шаг.

##### *По команде «Короче ШАГ!»*

Произношение команды такое же, как предыдущей.

По этой команде занимающиеся, сохраняя заданный темп ходьбы, укорачивают шаг.

##### *По команде «Чаще ШАГ!»*

Произношение команды аналогично произношению предыдущей команды.

По этой команде занимающиеся, не изменяя длины шага, идут чаще. Темп ходьбы диктуется подсчетом преподавателя. Подсчет с измененным темпом начинается под левую ногу.

##### *По команде «Ре-ЖЕ!»*

«Ре» - предварительная команда, произносится протяжно; «ЖЕ» - исполнительная, произносится отрывисто под левую ногу. По этой команде занимающиеся, не изменяя длины шага, идут реже. Темп ходьбы подает подсчетом преподаватель, начиная его под левую ногу.

Изменение скорости и темпа движения начинают изучать в 7-ом классе общеобразовательной школы.

## Перемена направления

### *В обход*

Передвижение занимающихся вдоль границ зала (площадки) называется движением в обход (рис. 22).

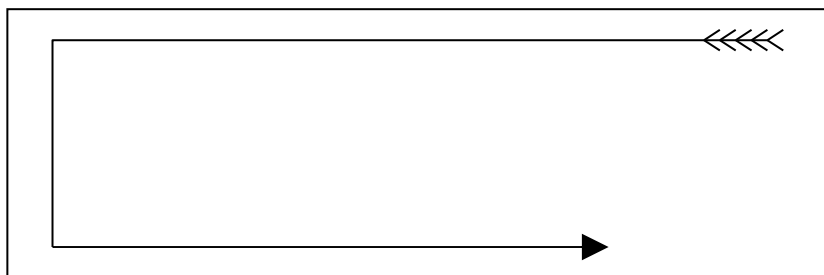


Рисунок - 22. Передвижение в обход

Если движение в обход начинается с места, то подается команда: «Налево (направо) в обход шагом - МАРШ!». Предварительная команда «Налево в обход шагом» произносится так: «Налево в обход» - относительно быстро и слитно, после чего - небольшая пауза и протяжно произносится слово «шагом» с ударением на букву «а». Затем следует более длительная пауза и отрывисто произносится исполнительная команда: «МАРШ!». Если движение в обход должно начаться во время передвижения, то в выше описанной команде опускается слово «шагом». Иногда применяется однословная команда: «В обход!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий доходит до того места, от которого нужно начать движение в обход (чаще всего это место - угол).

При обучении движению в обход нужно следить за тем, чтобы занимающиеся передвигались точно вдоль границ зала (площадки), делая четкие повороты на углах (повороты делаются по правилам выполнения поворотов направо и налево в движении).

В общеобразовательной школе движению в обход обучают одновременно с обучением ходьбе в колонне по одному.

### Захождение плечом

Этот способ служит для перемены направления фронта (рис.23).

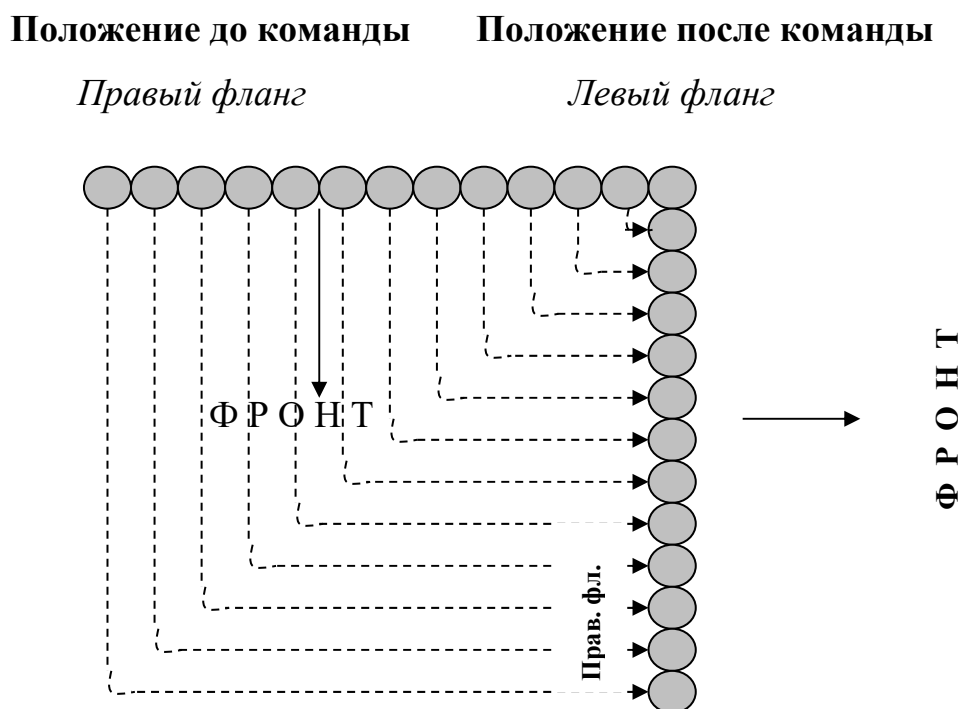


Рисунок - 23. Передвижение - захождением плечом

Если перемена направления начинается с места, то подается команда: «Правое (левое) плечо вперед, шагом МАРШ!». По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение; по достижении заданного направления подаются команды: «ПРЯМО!» (группа передвигается в новом направлении) или «НА МЕСТЕ!» (группа обозначает шаг на месте) или «группа-СТОЙ!» (прекращается передвижение). Если перемена направления начинается в движении, то в выше описанной команде опускается слово «шагом».

Произношение команды. «Правое (левое) плечо вперед» - слитно и быстро; небольшая пауза; «шагом» - протяжно с ударением на букву «а»; более длительная пауза, после которой отрывисто – «МАРШ!»

### *По ориентирам*

Перемена направления в результате движения на указанную преподавателем точку, угол, предмет.

Команды подаются следующие:

- «К центру шагом - МАРШ!»;
- «В верхнюю середину шагом - МАРШ!»;
- «В левый нижний угол шагом - МАРШ!»;
- «К перекладине шагом - МАРШ!» и т.д.

Если движение к ориентирам начинается при передвижении группы, то в командах опускается слово «шагом».

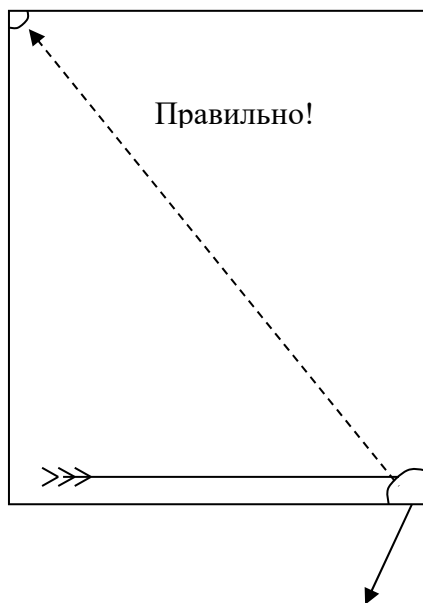
Произношение команд аналогично выше описанным.

Движение к ориентирам выполняется кратчайшим путем. Например, если колонна по одному стоит в нижней части зала (направляющий в правом нижнем углу) им подана команда: «В левый верхний угол шагом - МАРШ!», то направляющий должен идти не в обход к указанному углу, а кратчайшим путем, в данном случае по диагонали (рис.24).

Обучение и совершенствование перемены направления по ориентирам осуществляется многократным повторением, частым изменением ориентиров и поочередной сменой направляющих.

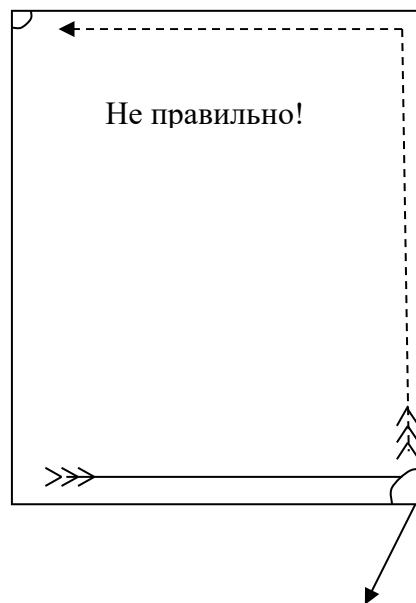
В общеобразовательной школе этому способу изменения направления обучают одновременно с ходьбой в колонне по одному.

*Верхний левый угол*



*Правый нижний угол  
Нижняя сторона зала*

*Верхний левый угол*



*Правый нижний угол  
Нижняя сторона зала*

Рисунок - 24. Передвижение по ориентирам

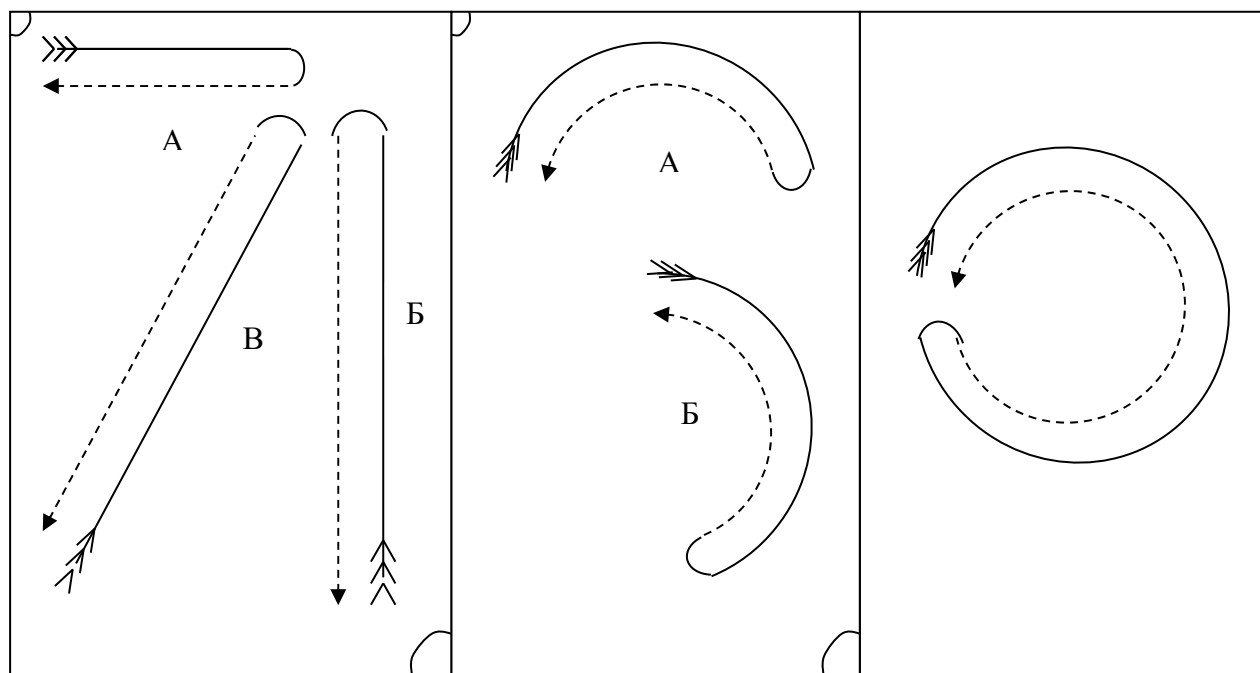
### Движение по прямым, косым направлениям и дугам

#### *Противоход*

Движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дугам и по кругу (рис. 25). Для движения противоходом подается команда: «Противоходом налево (направо) шагом - МАРШ!». Если противоход выполняется в движении, то в команде слово «шагом» опускается.

Произношение команды: «Противоходом налево!» - слитно и быстро; небольшая пауза; «шагом» - немного протяжно с ударением на букву «а»; более длительная пауза; «МАРШ!» - отрывисто. По исполнительной команде «МАРШ!», которая подается под любую ногу, направляющий и все идущие за ним (в колонне) по дуге делают поворот кругом и идут в противоположном направлении вдоль строя с интервалом в один шаг.



*A, B – по прямым направлениям      A, B – по дугам      По кругу*  
*B – по косым направлениям*

Рисунок - 25. Передвижение противоходом

Каждый занимающийся обязательно должен начинать движение в противоположном направлении с того места, откуда начал его направляющий.

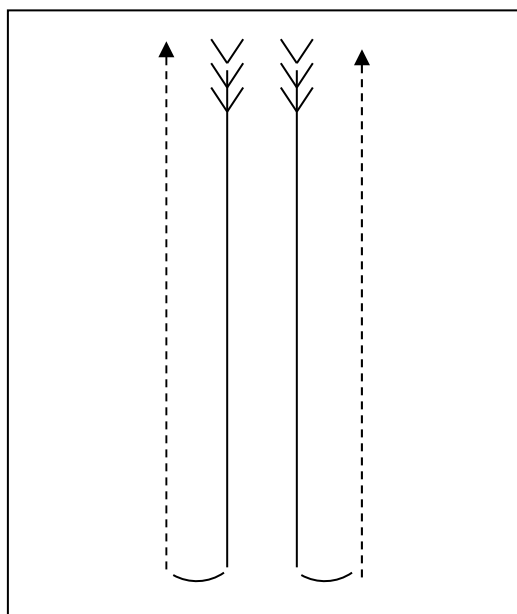
На занятиях гимнастикой применяются различные варианты противоходов.

#### Движение противоходом наружу или внутрь (рис.26)

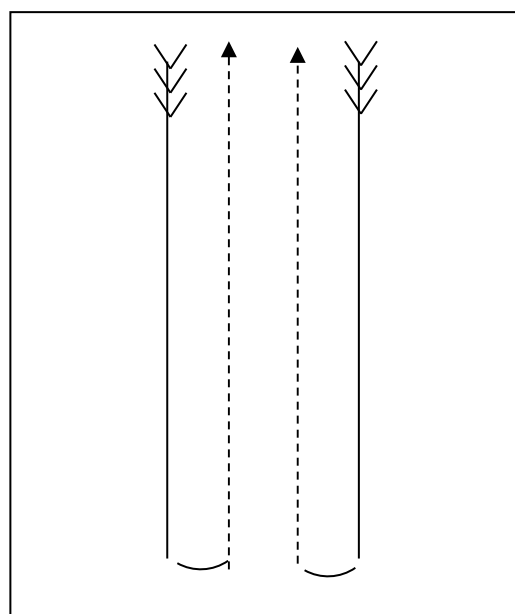
Выполняется в колоннах по два по команде «Противоходом наружу (внутри) шагом - МАРШ!». По этой команде противоход выполняет каждая колонна. Если выполняется противоход наружу, то первые номера передвигаются противоходом направо, а вторые – налево, при выполнении противохода внутрь - наоборот.

Движение противоходом в нескольких колоннах, например, в колонну по четыре (рис.27).

Выполняется по команде «Противоходом налево (направо) в колоннах - МАРШ!». По этой команде каждая колонна выполняет противоход в указанном направлении. Если команда подается колонне, стоящей на месте, то добавляется слово «шагом».

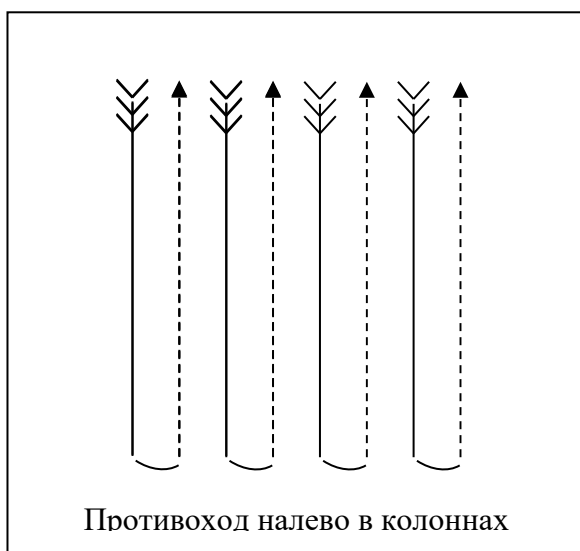


*Противоход наружу*



*Противоход внутрь*

Рисунок -26. Передвижение противоходом наружу или внутрь



Противоход налево в колоннах



Противоход направо в колоннах

Рисунок - 27. Передвижение противоходом в колоннах по четыре

Произношение команды. «Противоходом» - одним словом не быстро; небольшая пауза; «налево в колоннах» - слитно; пауза; «шагом» - протяжно с ударением на букву «а»; «МАРШ!» - отрывисто. Разучивается противоход обычным образом. Преподаватель объясняет занимающимся технику выполнения противохода, показывает части колонны или всей колонне. После

этого противоход выполняется всей группой по команде. Вначале разучивается противоход в колонне по одному, затем в колонне по два (наружу и внутрь) и, наконец, в нескольких колоннах.

В школе обучение противоходу начинается в 3-ем классе.

При обучении наиболее распространенные следующие ошибки:

- а. направляющий (а за ним вся колонна) идет противоходом на большем, чем положено интервале;
- б. занимающиеся, не доходя до места, с которого пошел противоходом направляющий, делают поворот раньше.

Для совершенствования противохода можно рекомендовать следующие упражнения:

- выполнение противохода в разных точках зала;
- выполнение противохода по прямым, косым направлениям, дугам и по кругу;
- все занимающиеся поочередно ставятся на правый фланг:

### *Змейка*

Передвижение противоходами попеременно налево и направо. Змейка строится по прямым (продольно, поперек), косым направлениям и дугам (рис. 28).

Для построения змейки вначале подается команда: «Противоходом налево (направо) - МАРШ!». По этой команде выполняется известное уже передвижение противоходом и, когда длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер змейки), подается следующая команда: «Змейкой-МАРШ!». По этой команде направляющий вновь идет противоходом, но уже в другом направлении до того места, с которого был выполнен первый поворот, затем опять идет противоходом и т.д. Передвижение змейкой продолжается до тех пор, пока преподаватель не подаст команду на передвижение колонны в необходимом ему направлении (в обход, на определенный ориентир и т.д.) или прекращение движения.

Произношение команды. «Противоходом налево (направо) - МАРШ!» уже известно, а команда «Змейкой - МАРШ!» - «змейкой» - одним словом, отрывисто и пауза, после чего – «МАРШ!» отрывисто.

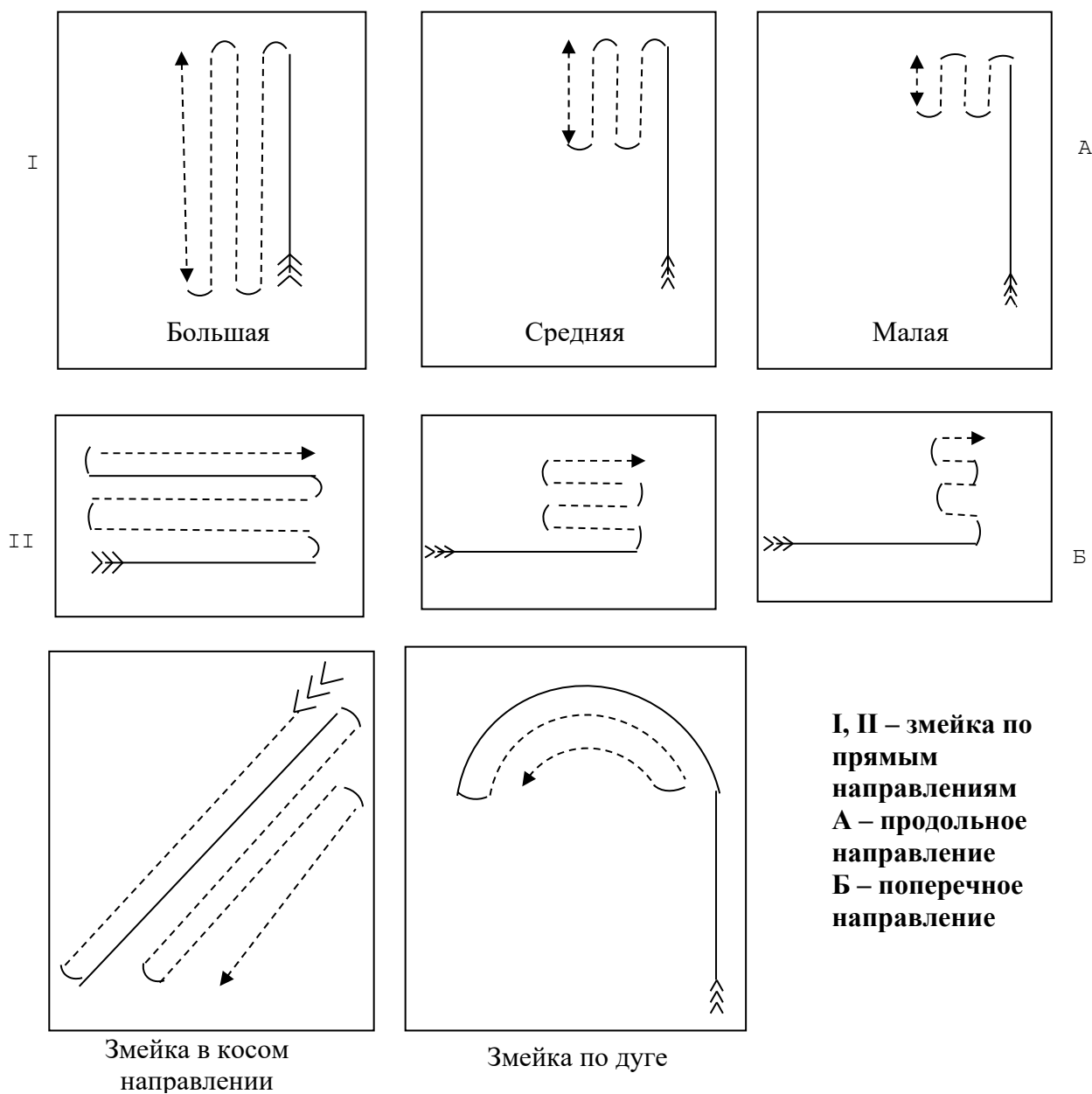


Рисунок - 28. Передвижение «Змейкой»

При обучении змейке нужно обращать внимание на то, чтобы все занимающиеся точно соблюдали заданный размер змейки (расстояние между местом первого и второго поворотов) и интервал (один шаг).

Методика обучения змейке такая же, как и при обучении противоходу. В школе обучают змейке в 4-ом классе.

### *Диагональ*

Передвижение колонны от одного угла к другому через центр. Производится по команде «По диагонали - МАРШ!»

Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий дошел до угла. По этой команде направляющий делает поворот и через центр идет в противоположный угол, то же делают остальные занимающиеся (рис. 29).

Произношение команды: «По диагонали» - одним словом; пауза; «МАРШ!» - отрывисто.

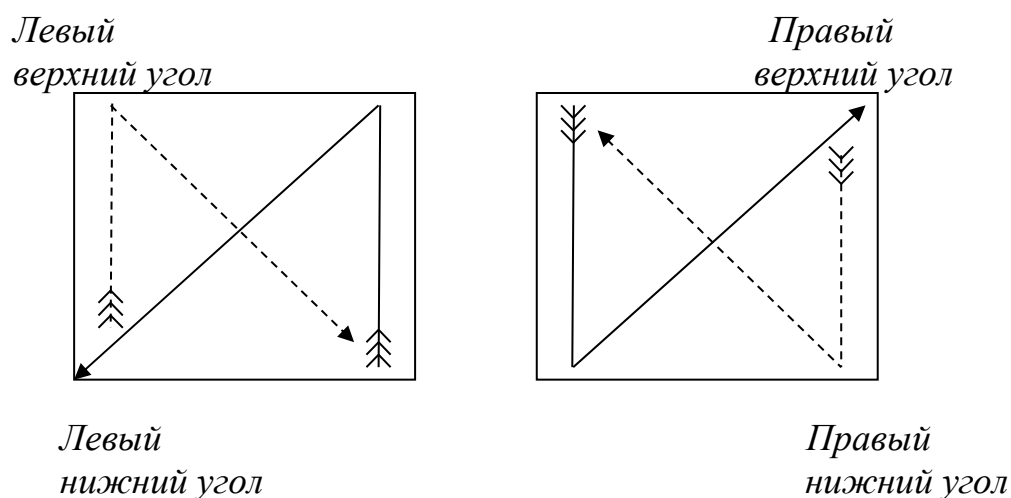


Рисунок - 29. Передвижение по диагонали

Обучение диагонали. После четкого и образного объяснения следует показ с использованием как отдельных занимающихся, а также нескольких и всего строя. Затем диагональ выполняется с места, когда направляющий стоит в одном из углов. После этого - в движении.

В целях совершенствования диагонали она выполняется из разных углов. Рекомендуется также менять направляющих.

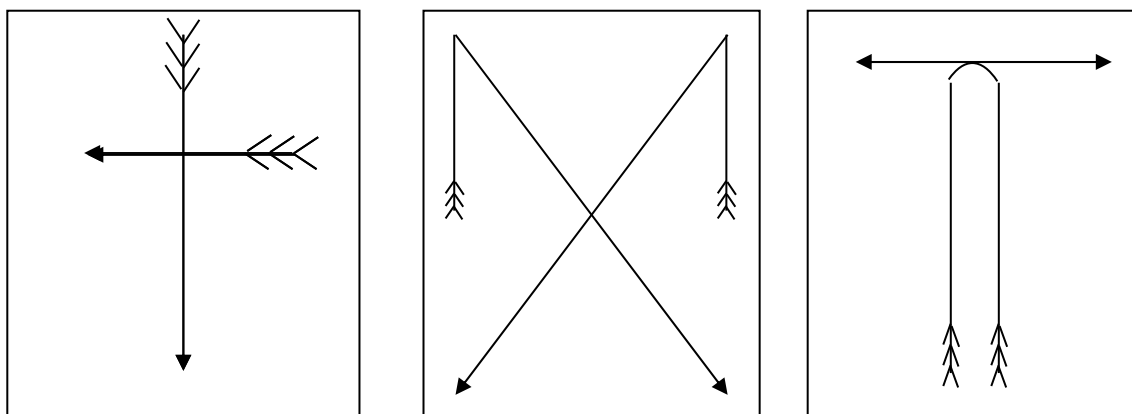
В школе диагонали начинают обучать в 3-ем классе. При этом пользуются флажками, кубиками, пирамидами, т.е. ориентирами, которые помогают детям быстро находить точки, до которых они должны доходить при исполнении диагонали. Учитель вначале использует такой прием, как

«проводку», т.е. беря за руку направляющего, проводит весь строй по диагонали.

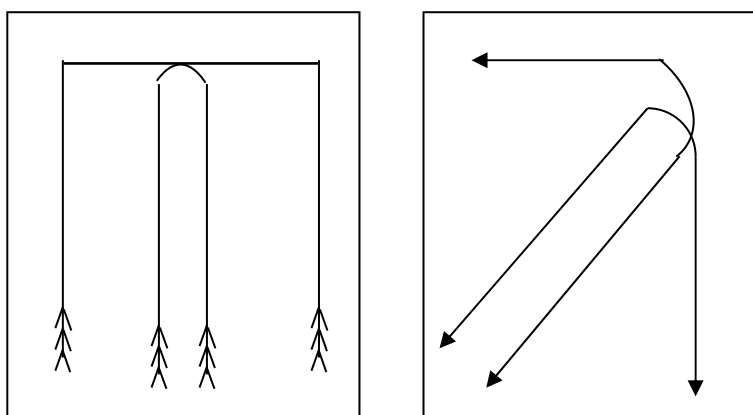
### Скращение

Прохождение встречных колонн через одну точку.

Скращение можно выполнять в любой точке зала, когда колонны идут навстречу из самых разных направлений. Однако чаще всего скращение выполняется в центре при движении колонны по диагонали из двух смежных углов (рис. 30).



В обход налево, направо  
Скращение через одного



В колонну по два скрещени  
через одного

В обход налево и направо  
скрещение через одного

Рисунок - 30. Передвижение скрещением

Скрещение производится по команде «Скрещением через одного - МАРШ!». Произношение команды. «Скрещением через центр - слитно; небольшая пауза; «МАРШ!» - отрывисто.

В зависимости от вида выполняемого скрещения пользуется и другими командами. Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересекли друг другу путь. По этой команде первым проходит направляющий первой колонны (первые номера), пропустив его черев точку скрещения, идет направляющий второй колонны и т.д.

Во время выполнения скрещения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся сохраняли равнение в затылок и не обходили встречного.

Методика обучения. Преподаватель объясняет технику скрещения. Вначале двое или несколько занимающихся стоят в одной и другой колоннах на исходном положении перед скрещением, их подводят к точке скрещения и выполняют его с места, после этого в движении. На первых этапах обучения скрещению дистанция должна быть больше обычной.

Для совершенствования скрещения рекомендуется:

- поочередно ставить направляющими всех занимающихся;
- скрещение выполнять в разных точках зала;
- выполнять скрещение бегом.

### *Дробление*

Деление колонны одного порядка на большее количество колонн того же порядка. Например, деление одной колонны по одному на две (три, четыре, и более) колонны по одному (рис. 31). Дробление выполняется по прямым (1, 2, 3, 4), косым (5, 6) направлениям и дугам (7).

Дробление производится на серединах (1, 2, 3), на углах (8) и в центре (4, 5, 6).

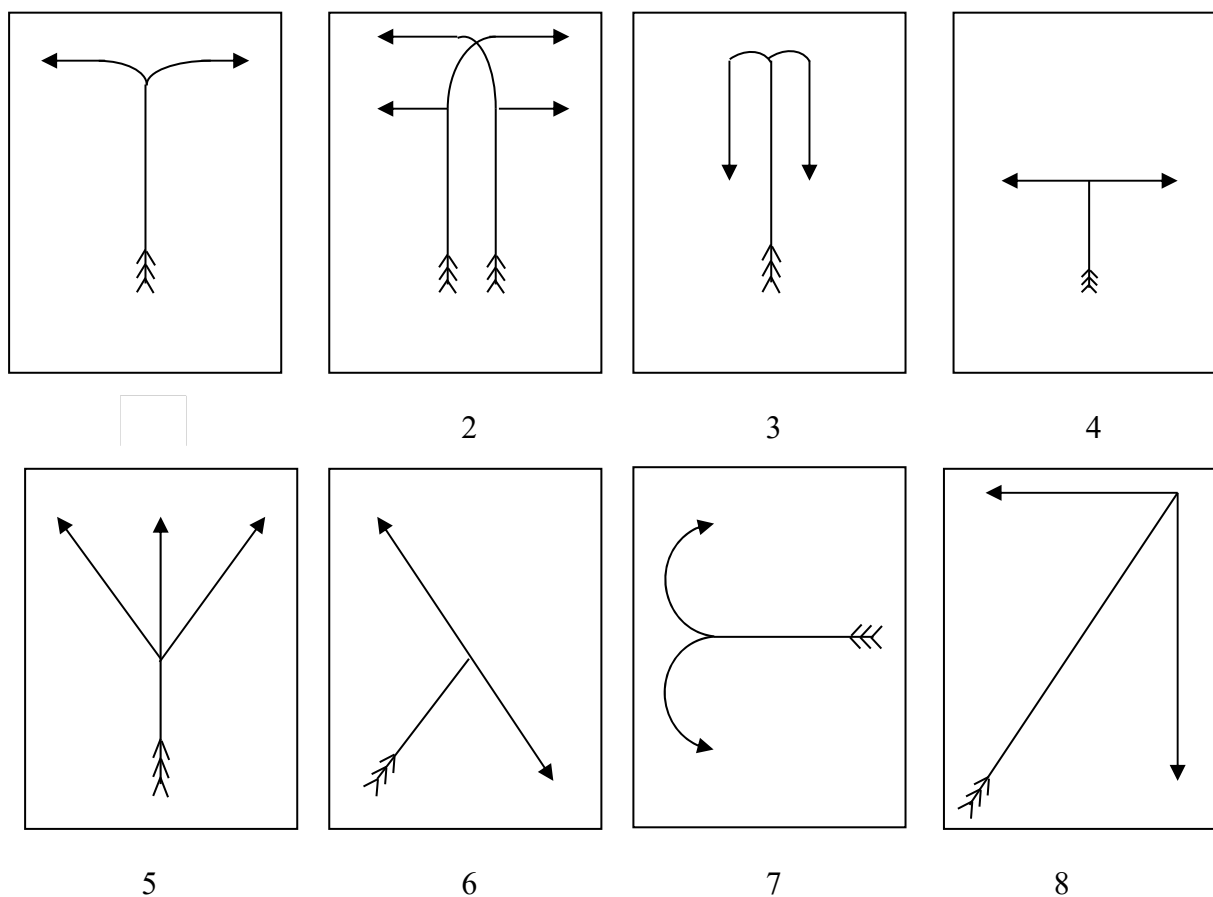


Рисунок - 31. Передвижение дроблением

Дробление колонны по одному на две колонны по одному из нижней середины (рис. 32).

Это дробление выполняется по команде: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) - МАРШ!»

По исполнительной команде направляющий идет в обход налево, второй номер, продвинувшись вперед до места, откуда начал движение в обход направляющий, идет в обход направо, третий номер – налево, четвертый - направо и т.д.

Дробление должно выполняться из одной точки (место, откуда начал идти в обход направляющий), поэтому все занимающиеся обязательно должны доходить до нее.

Передвигаясь в обход (или противоходом), направляющие обеих колонн и все остальные занимающиеся должны соблюдать между собой равнение.

После дробления колонны передвигаются до тех пор, пока не последует другая команда преподавателя.

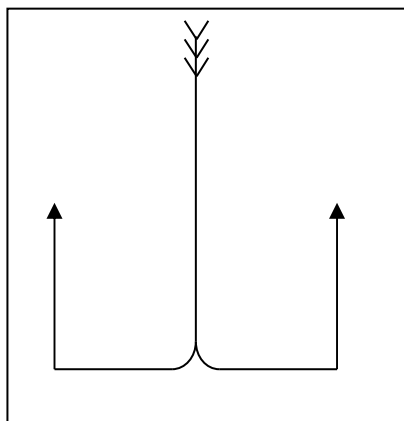


Рисунок - 32. Передвижение дроблением колонны по одному на две колонны по одному из нижней середины

Дробление колонны по два на две колонны по два (рис. 33).

Выполняется по команде «В колонну по два, налево и направо в обход (противоходом) - МАРШ!»

По исполнительной команде первая пара идет налево, вторая – направо и т.д. Действия занимающихся и требования к ним такие же, как при дроблении одной колонны.

Аналогично выполняется дробление из любой другой точки зала (верхней середины, левой и правой середины, нижних и верхних углов, центра).

Обучение дроблению начинается с объяснения и показа. Преподаватель ставит группу в необходимое для дробления исходное положение и на занимающихся показывает кто, куда и как идет по исполнительной команде. Затем дробление выполняется по команде: «С места», т.е. колонна стоит в соответствующем исходном положении (в этом случае к команде перед словом «МАРШ» добавляется слово «шагом»). После этого дробление выполняется в движении.

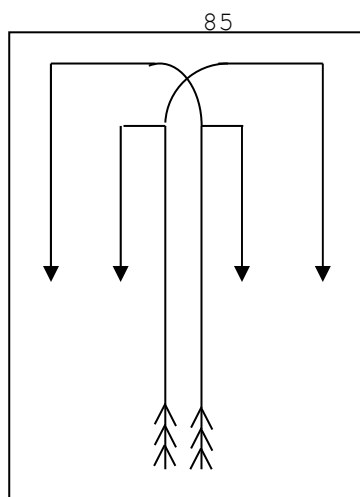


Рисунок - 33. Передвижение дроблением колонны по два на две колонны по два

В целях совершенствования дробления рекомендуются следующие упражнения:

- частое повторение дробления;
- ставить направляющими поочередно всех занимающихся;
- выполнение дробления бегом;
- выполнять дробление в различных точках и углах зала по прямым, косым и круговым направлениям.

Произношение команды для дробления «В колонну по одному» - слитно; пауза; «налево и направо в обход» - слитно; пауза; «МАРШ!» - отрывисто (или «шагом МАРШ!» - слово «шагом» - протяжно с ударением на букву «а»).

### *Слияние*

Движение противоположное дроблению. Соединение двух, трех и более колонн одного порядка в одну колонну того же порядка. Например, слияние двух колонн по одному в одну колонну по одному (рис. 34).

Слияние выполняется по команде: «В колонну по одному через центр - МАРШ!». Команда подается в тот момент, когда две колонны по одному встретились в точке, где должно произойти слияние. По исполнительной команде первый номер, сделав поворот, идет через центр, второй номер, дойдя до точки слияния, идет в затылок первому и т.д.

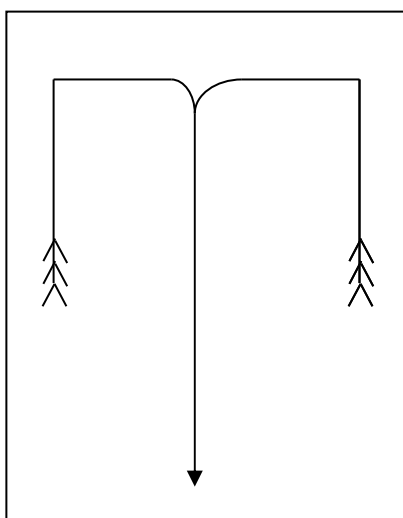


Рисунок - 34. Передвижение слиянием

Аналогично этому выполняется слияние двух колонн по два в одну колонну по два, по команде «В колонну по два через центр - МАРШ!»

Требования к занимающимся, методика обучения, приемы совершенствования, произношение команды такие же, как при дроблении.

#### *Разведение*

Деление колонны большего порядка на большее число колонн меньшего порядка. Например, деление одной колонны по два на две колонны по одному или одной колонны по четыре на две колонны по два (рис. 35).

В первом случае подается команда: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) - МАРШ!». По этой команде первый номер идет в обход (противоходом) налево, второй направо и т.д.

Во втором случае подается команда: «В колонну по два, налево и направо в обход (противоходом) - МАРШ!». Первая пара идет налево, вторая направо и т.д.

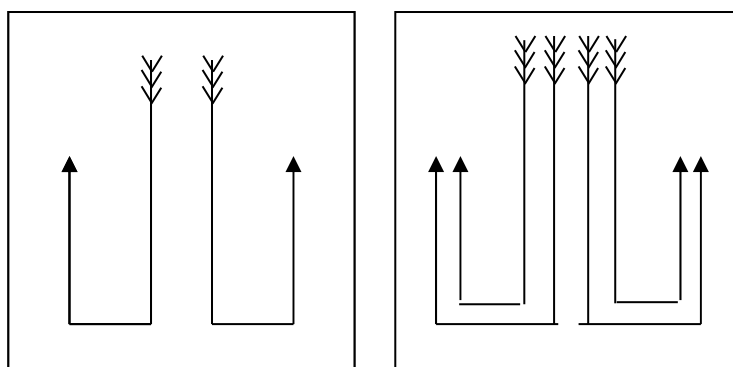


Рисунок - 35. Передвижение разведением

### *Сведение*

Движение противоположное разведению. Соединение двух или более колонн меньшего порядка в одну или более колонн большего порядка. Например, соединение двух колонн по одному в одну колонну по два или двух колонн по два в одну колонну по четыре (рис. 36).

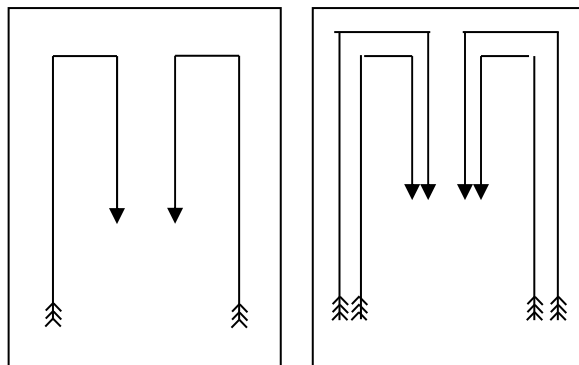


Рисунок - 36. Передвижение сведением

В первом случае подается команда: «В колонну по два через центр - МАРШ!». По исполнительной команде первый и второй номер, выполнив одновременно поворот, идут по два через центр.

То же делают третий и четвертый номера и остальные занимающиеся.

Во втором случае подается команда: «В колонну по четыре через центр - МАРШ!». По исполнительной команде первый и второй, третий и четвертый номера, одновременно выполнив поворот, и соединяясь друг с другом, идут по четыре через центр, то же делают остальные занимающиеся.

При обучении и совершенствовании разведения и сведения требования к занимающимся, методика обучения, приемы совершенствования, произношение команд такие же, как при дроблении и слиянии.

### *Петля*

Противоход, в конце которого меняется направление движения. Петля различается открытая и закрытая. Петля строится в продольном (по длине зала), поперечном (по ширине зала) и косом (диагональ) направлениях.

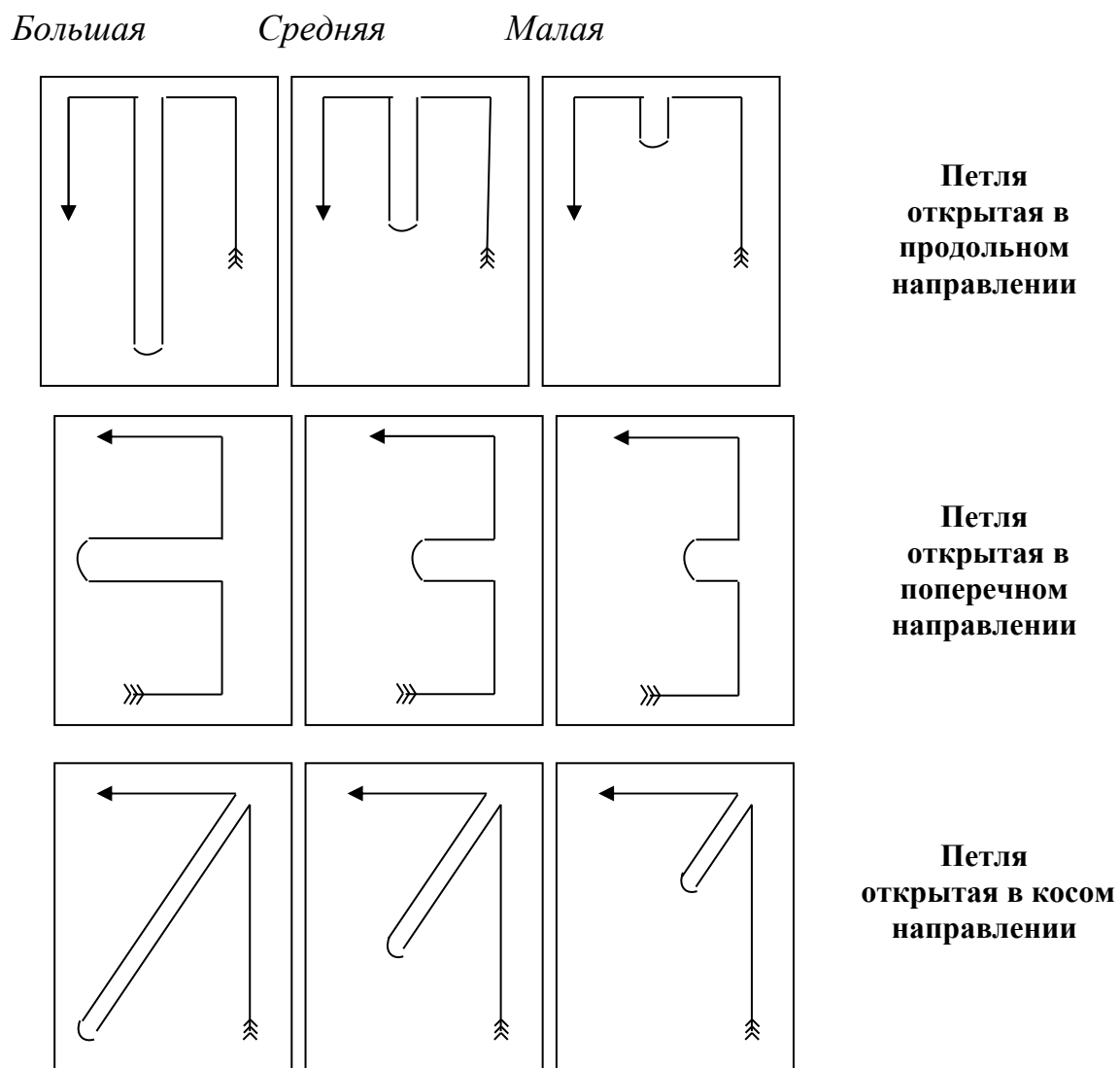


Рисунок - 37. Передвижение «Петля»

По размерам петля бывает большая (вся длина или ширина зала, вся диагональ); средняя (половина длины или ширины зала, половина диагонали) и малая (четвертая часть длины или ширины зала, четвертая часть диагонали) (рис. 37).

При построении открытой петли направление движения в конце противохода изменяется в противоположном направлении (если противоход выполняется направо, то направление передвижения изменяется налево).

При построении закрытой петли направление передвижения в конце противохода изменяется в одном с противходом направлении (если противоход выполнялся направо, то направление передвижения изменяется направо).

Примеры построения открытой и закрытой петли.

*а) средняя открытая петля в продольном направлении из верхней середины.*

Подается команда: «Средней открытой петлей - МАРШ!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий находится в верхней середине. По исполнительной команде направляющий и за ним колонна идет налево к центру, дойдя до него, противходом направо до верхней середины и налево в обход.

*б) большая закрытая петля в поперечном направлении из правой середины (рис. 38)*

Подается команда: «Большой закрытой петлей - МАРШ!». Направляющий идет налево к левой середине, дойдя до нее - налево противходом до правой середины и скрещением через одного налево в обход. Аналогично строится открытая и закрытая петля по диагонали из любого угла. Произношение команды для построения петли: «Малой закрытой петлей» - слитно, не торопясь; пауза; «МАРШ!» - отрывисто.

При выполнении петли необходимо требовать от занимающихся обязательного прохождения всех точек, через которые проходил направляющий, все повороты, кроме поворота для движения противходом, нужно выполнять под прямым углом.

Обучение петле начинается с объяснения, затем петля показывается на нескольких занимающихся (проводка). После этого петля выполняется с ходьбы на месте, причем направляющий стоит в исходном положении для первого поворота, затем в движении.

Для более прочного закрепления рекомендуется строить петлю во всех направлениях и различного размера; направляющими ставить по очереди всех занимающихся; выполнять петлю бегом.

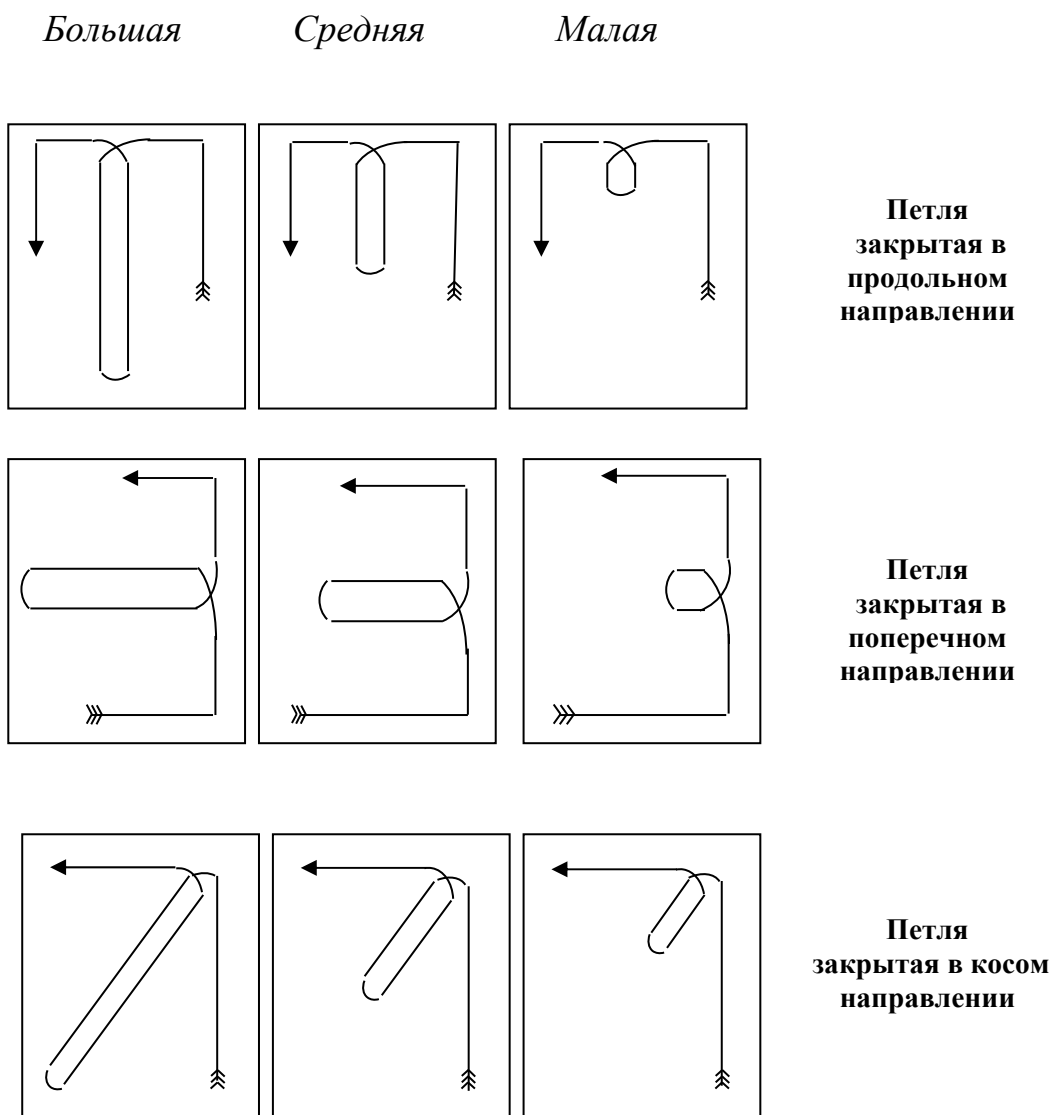


Рисунок - 38. Передвижение большой закрытой петлей в поперечном направлении из правой середины

### *Круг*

Передвижение по окружности. Круг строится из любой середины по команде: «По кругу – МАРШ!» (рис. 39).

Подав исполнительную команду, преподаватель указывает дистанцию, которая определяет размер круга. По исполнительной команде направляющий идет по окружности, а остальные занимающиеся быстро принимают и сохраняют указанную дистанцию и стараются, чтобы круг был правильной формы.

Обучение начинается с объяснения. После этого преподаватель

показывает движение по кругу и повторяет показ на занимающихся (проводка). Затем круг строится из какой-нибудь середины с места, а после этого в движении.

Для совершенствования передвижения по кругу рекомендуются следующие приемы:

- передвижение по кругу поочередно из всех середин;
- смена направляющих;
- передвижение по кругу бегом.

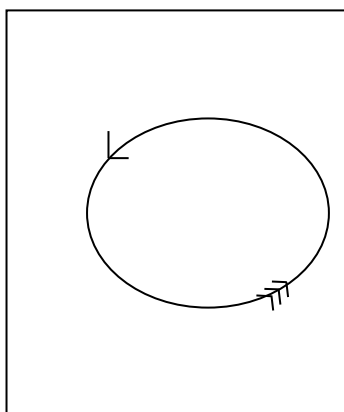


Рисунок - 39. Передвижение по кругу.

### *Спираль*

Передвижение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противходом (рис.40).

Так же как круг спираль строится из любой середины по команде «По спирали - МАРШ!». Произношение команды: «По спирали - слитно, не торопясь; пауза; «МАРШ!» - отрывисто.

По исполнительной команде направляющий идет по кругу до центра, постепенно уменьшая радиус, с интервалом между витками около двух шагов. Для выхода из спирали подается команда: «Противходом налево (направо) - МАРШ!»

По исполнительной команде направляющий идет противходом по кругу, постепенно увеличивая радиус до тех пор, пока не последует команда о дальнейшем направлении передвижения (в обход или на какой-нибудь ориентир).

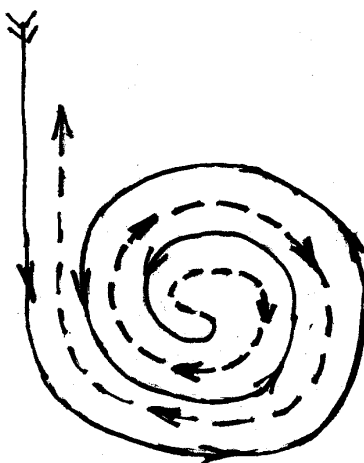


Рисунок - 40. Передвижение «Спираль»

Выход из спирали может быть выполнен также поворотом кругом. В этом случае подается команда: «Кругом - МАРШ!». По исполнительной команде все выполняют поворот кругом и замыкающий, став правофланговым, идет по кругу, постепенно увеличивая радиус. Требования к занимающимся, методика обучения, приемы для совершенствования такие же, как при построении круга.

### 6.6 Размыкания и смыкания

Размыкание это – изменение размещения занимающихся на указанные интервалы инстанции.

Смыкание – действие противоположное размыканию.

Размыкание и смыкание направо, налево, от середины

*а) размыкание колонны по четыре направо по команде «Направо, на два шага разом-КНИСЬ!»*

По исполнительной команде все занимающиеся, за исключением колонны, от которой производится размыкание, поворачиваются на два счета направо и учащенным полшагом, смотря через левое плечо на товарища сзади, продвигаются на столько, чтобы расстояние между партнером составило два шага, после этого приставляют ногу и поворачиваются налево.

*б) размыкание колонны по четыре налево по команде: «Налево, на два шага разом-КНИСЬ!»*

Занимающиеся выполняют такие же действия, как при размыкании

направо, но в другую сторону;

в) *размыкание колонны по четыре от середины по команде: «От середины, на два шага разом-КНИСЬ!»*

По исполнительной команде направляющий в средней колонне, от которой производится размыкание, поднимает левую руку вперед и опускает ее (если количество колонн нечетное), остальные занимающиеся размыкаются так же, как налево и направо от средней колонны, которая стоит на месте.

Если в команде для размыкания не указывается интервал, то размыкание производится на один шаг. Размыкание может производиться на любое количество шагов бегом. При размыкании бегом в команде перед словом «разом-КНИСЬ!» произносится «бегом». Смыкание производится по команде «Направо (налево, к середине) сом–КНИСЬ!»

По исполнительной команде все занимающиеся, за исключением колонны, в сторону которой производится смыкание, поворачиваются в соответствующую сторону и учащенным полшагом подходят на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода самостоятельно останавливаются и поворачиваются налево (направо).

#### Произношение команд

«Направо (налево) - небольшая пауза; «на два шага» - слитно; пауза; «разом» - растягивая «о»; пауза; «КНИСЬ» - отрывисто.

Аналогично произношение команды для смыкания («Сом» произносится как «Соом»). Размыкание и смыкание разучиваются одновременно.

Преподаватель объясняет, показывает сам и на занимающихся (на первой четверке). В целях совершенствования размыкания и смыкания повторяются, в первый ряд поочередно ставятся все занимающиеся.

#### Размыкание и смыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на вытянутые руки

а) *размыкание колонны по четыре вправо (влево).*

Выполняется по команде «Вправо (влево) на вытянутые руки приставными шагами разом-КНИСЬ!»

По исполнительной команде все занимающиеся, кроме тех, от которых производится размыкание, поднимают руки в стороны и передвигаются приставными шагами вправо (влево), пока интервал не достигнет указанного. Первой начинает размыкание крайняя колонна. У стоящих рядом занимающихся пальцы поднятых в стороны рук не должны касаться.

После того, как все занимающиеся выполнили размыкание, подается команда: «Руки ВНИЗ!»

Во время размыкания преподаватель подсчитывает («раз-два», «раз-два») до тех пор, пока все не разомкнутся.

Смыкание производится по команде «Влево (вправо), приставными шагами, сом–КНИСЬ!»

По исполнительной команде все занимающиеся одновременно передвигаются приставными шагами (руки внизу прижаты к бедрам) влево (вправо) до тех пор, пока не встанут на свое место до размыкания. Во время смыкания преподаватель ведет подсчет.

*б) размыкание колонны по четыре от середины приставными шагами на вытянутые руки.*

Исполняется по команде «От середины на вытянутые руки приставными шагами, разом–КНИСЬ!». По исполнительной команде действия занимающихся такие же, как при размыкании влево и вправо, но с той разницей, что размыкание производится от середины, которую показывает рукой преподаватель или стоящий первым в средней колонне (он поднимает и опускает левую руку).

Во время размыкания преподаватель ведет подсчет.

Смыкание выполняется по команде «К середине приставный шагами, сом-КНИСЬ!». По исполнительной команде действия занимающихся такие же, как при смыкании влево и вправо.

#### Произношение команд.

«Вправо (влево)», небольшая пауза; «на вытянутое руки» - слитно, небольшая пауза; «приставными шагами» - слитно, небольшая пауза; «разом»

протяжно («разоом»), пауза; «КНИСЬ» - отрывисто.

Команда на смыкание произносятся также. Аналогично произносятся команда при размыкании от середины и смыкания к середине. Методика обучения приемам совершенствования такая же, как при размыкании (и смыкании) налево и направо.

Размыкание и смыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на два и большее количество шагов.

*а) размыкание колонны по четыре вправо (влево) на два шага.*

Исполняется по команде «Вправо (влево), на два шага, приставными шагами, разом-КНИСЬ!»

По исполнительной команде занимающиеся размыкаются так, как приставными шагами на вытянутые руки, с той лишь разницей, что руки у них опущены вниз и прижаты к бедрам, когда интервал между двумя занимающимися достигнет двух шагов, они приставляют ногу.

Точно также можно размыкаться на три, четыре и большее количество шагов.

*б) размыкание колонны по четыре от середины на два шага.*

Выполняется по команде «От середины на два шага, приставными шагами, разом-КНИСЬ!»

Это размыкание аналогично размыканию приставными шагами на вытянутые руки, но руки опущены вниз и прижаты к бедрам. Как только между занимающимися образуется интервал два шага, размыкание прекращается.

Произношение команд, методика обучения, приемы совершенствования такие же, как при выполнении вышеописанных способов размыканий и смыканий.

Размыкание и смыкание дугами вперед и назад.

*а) размыкание колонны по четыре дугами вперед на два шага.* Это размыкание выполняется на 8 счетов по команде «Дугами вперед, на два шага, разом-КНИСЬ!» (рис. 41).

По исполнительной команде вторые и третьи номера на шесть счетов

выходят вперед - в стороны (вторые - влево, третьи - вправо) и становятся на интервал двух шагов на одной линии с первыми и четвертыми номерами; на семь, восемь поворачиваются кругом. Смыкание производится также на 8 счетов по команде «Дугами вперед, сом-КНИСЬ!».

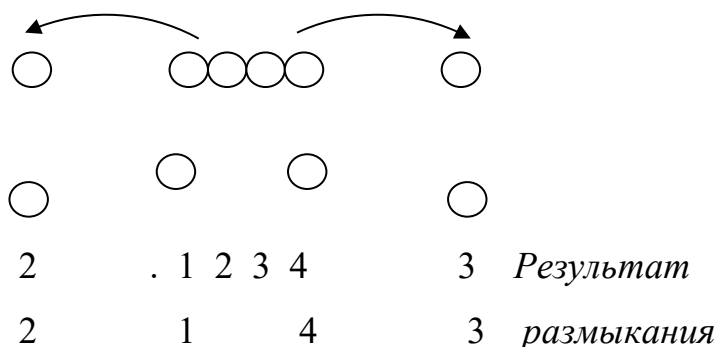


Рисунок - 41. Размыкание дугами вперед

По исполнительной команде вторые и третьи номера на шесть счетов по дуге становятся на свои места и на семь, восемь выполняют поворот кругом.

б) *размыкание колонны по четыре дугами назад на два шага.*

Выполняется на 8 счетов по команде «Дугами назад на два шага, разом-КНИСЬ!» (рис. 42).

По исполнительной команде вторые и третьи номера на два счета выполняют поворот кругом и на шесть счетов выходят вперед - в стороны (вторые вправо, третьи влево) и становятся на интервал двух шагов на одной линии с первым и четвертым номерами.

Смыкание выполняется также на 8 счетов по команде «Дугами назад сом-КНИСЬ!»

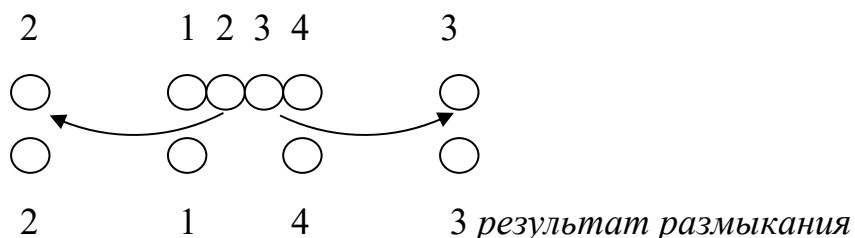


Рисунок - 42. Размыкания дугами назад

По исполнительной команде вторые и третьи номера на два счета выполняют поворот кругом и на шесть счетов по дуге становятся на свои места. Размыкание дугами можно выполнять из колонны по пять (рис. 43).



Рисунок - 43. Размыкание дугами вперед из колонны по пять

Выполняется оно на четырнадцать счетов по команде «Дугами вперед на два шага разом–КНИСЬ!»

По исполнительной команде вторые и четвертые номера на 4-е счета выходят по дуге вперед – в стороны (второй влево, четвертый вправо) и становятся рядом с первыми и пятыми номерами; далее первые и пятые номера на восемь счетов, начиная с пятого, выходят по дуге вперед - в стороны (первые влево, пятые вправо) и становятся на интервал двух шагов на одной линии со вторыми и четвертыми номерами; на тринадцатый и четырнадцатый счета все вышедшие выполняют поворот кругом.

Смыкание выполняется также на четырнадцать счетов по команде «Дугами вперед сом–КНИСЬ!»

По исполнительной команде первые и пятые номера на восемь счетов по дуге выходят вперед и становятся на свое места, затем вторые и четвертые номера на четыре счета (начиная с девятого) по дуге выходят вперед и также становятся на свои места, на тринадцатый и четырнадцатый счета все вставшие на свои места выполняют поворот кругом.

Произношение команды «Дугами вперед» - слитно». Очень маленькая пауза; «на два шага» - слитно («на два» с ударением на первое «а»); небольшая пауза; «разом» - протяжно («разоом»), пауза, «КНИСЬ» - отрывисто.

Подобно произносится команда на смыкание. Во время размыкания и смыкания преподаватель сообщает на какой счет производится размыкание или смыкание.

Обучение начинается с объяснения, показа и «проводки» на учащихся (на одном ряду колонны). После этого размыкание выполняет все учащиеся по команде «Разом–КНИСЬ!». По мере усвоения учащимися темп постепенно убыстряется до нормального. В целях совершенствования размыкания и смыкания рекомендуется:

- многократное повторение;
- менять местами занимающихся в каждом ряду колонну;
- проводить размыкание и смыкание без подсчета и только под музыку, требуя от занимающихся синхронности действий.

#### Размыкание и смыкание одного круга в два.

Вначале производится расчет по три. Затем подается команда «В два круга разом–КНИСЬ!». По исполнительной команде вторые номера делают два шага к центру, а третьи - полшага вправо; первые номера стоят на месте.

Если нужно разомкнуть на большую дистанцию, то вторые номера делают не два, а три шага к центру. В этом случае перед подачей команды преподаватель предупреждает занимающихся о том, что вторые номера должны сделать три шага.

Смыкание производится по команде: «В один круг – сом-КНИСЬ!». По исполнительной команде выходящие из круга делают поворот кругом, и все занимающиеся становятся на свои места.

Во время размыкания и смыкания преподаватель ведет подсчет.

#### Размыкание и смыкание одного круга в три.

Производится расчет группы по семь. По команде «В три круга разом–КНИСЬ!» четвертые номера делают шесть шагов, а вторые и шестые по три шага к центру; седьмые - полшага вправо, первые, третьи и пятые номера стоят на месте.

Смыкание производится по команде «В один круг сом–КНИСЬ!». По

исполнительной команде вышедшие из круга выполняют поворот кругом, и все становятся на свои места. При размыкании и смыкании преподаватель ведет подсчет.

Разучивать размыкание и смыкание нужно так, как и предыдущие способы. Для того чтобы техникой размыкания овладели все занимающиеся, нужно менять их местами в кругу.

Размыкание в движении на дистанцию и интервал два шага (или большее число шагов).

Этот способ размыкания применяется в целях экономии времени.

При перестроении из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре и т.д.) поворотами в движении, подается команда: «Дистанция и интервал два шага» (или большее число шагов). Эта команда подается сразу же, как только началось перестроение.

По исполнительной команде занимающиеся, перестраиваясь, принимают указанные дистанцию и интервал.

Ведущая роль при этом размыкании принадлежит направляющим (первому ряду), которые должны точно и быстро принять указанный интервал, а также второму ряду занимающихся, которые должны точно принять указанную дистанцию и сравняться в затылок направляющим. Остальные занимающиеся также равняются в затылок в рядах. Применяется также размыкание в движении на дистанцию и интервал на вытянутые руки. В этом случае подается команда: «Дистанция и интервал - вытянутые руки!». По исполнительной команде первый ряд занимающихся, перестраиваясь, поднимают руки в стороны, размыкаются, после чего опускают руки вниз; остальные, начиная со второго ряда, перестраиваясь, равняются в затылок. Второй ряд и остальные, по мере подхода к впереди стоящим (или идущим), поднимают руки вперед, принимают указанную дистанцию, после чего опускают руки вниз. Техника размыкания выше указанными способами не сложная. Поэтому при обучении вполне достаточно одного объяснения и исправления ошибок по ходу исполнения.

В целях усвоения размыкания рекомендуется в первый и второй ряды ставить по очереди всех занимающихся.

Размыкание и смыкание по заданию.

*а) по направляющим*

Этот способ часто применяется на занятиях с детьми. Преподаватель указывает соответствующее место направляющим каждой колонны; направляющие становятся на указанные места; преподаватель подает команду: «В затылок РАВНЯЙСЬ!», все занимающиеся выравниваются в затылок. После этого колонна поворачивается налево (направо) и делается то же самое.

*б) акробатическими упражнениями.*

Для размыкания могут использоваться самые различные элементы: кувырки вперед, в стороны, назад; перевороты боком; медленные перевороты вперед и назад; перекидки и другие более сложные элементы, а также связки из элементов. Выбор того или другого элемента или связки зависит от подготовленности группы.

Размыкание акробатическими элементами разнообразит занятия и повышает к ним интерес занимающихся. Кроме того, это размыкание может служить подспорьем в закреплении и совершенствовании ранее изученных элементов акробатики. Примером разбираемого размыкания может служить размыкание колонны по четыре от середины влево и вправо кувырками вперед на два шага (или большее число шагов). Подается команда: «От середины, влево и вправо, на два шага, кувырками вперед разом–КНИСЬ!»

По исполнительной команде крайние колонны (первые и четвертые номера) на счет «раз» делают поворот снаружи; на счет «два», приставляя ногу в упор присев; на счет «три-четыре» - кувырок вперед в упор присев; на счет «пять-шесть» - еще один кувырок вперед в упор присев; на счет «семь-восемь» - встают с поворотом в исходное положение. Вторые и третьи колонны начинают такое же размыкание на счет «три-четыре». После этого вся колонна поворачивается налево (направо) и производится такое же размыкание, при этом количество счетов соответственно увеличится.

Смыкание выполняется подобным способом по команде «К середине кувырками вперед сом–КНИСЬ!» в обратной последовательности (начинают смыкание внутренние колонны). Во время размыкания и смыкания преподаватель ведет подсчет.

*в) сочетанием различных движений.*

Также, как и предыдущий этот способ размыкания создает хороший эмоциональный фон занятиям, позволяет отрабатывать и закреплять изученные раньше элементы общеразвивающих упражнений, а также некоторых хореографических и вольных упражнений.

Размыкаться можно выпадами в стороны, вперед, назад с различным положением рук (рука за голову, за пояс) или в сочетании с различными движениями руками (руки к плечам, руки вниз); шагами в сочетании с остановками, приседаниями, наклонами, шагами польки, вальса, галопа и т.п., например, размыкание колонны по четыре от середины выпадами в стороны с движением руками.

По команде: «От середины выпадами на два шага, руки к плечам и вниз, разом–КНИСЬ!». По исполнительной команде размыкание начинают крайние колонны (первая и четвертая); на счет «раз» - выпад, руки к плечам; на счет «два» - приставить ногу, руки вниз; на счет «три-четыре» - выпад с движением руками повторяется. Вторая и третья колонны начинают размыкание со счета «три». Смыкание производится в обратной последовательности по команде «К середине выпадами, руки к плечам и вниз, сом–КНИСЬ!»

Во время размыкания и смыкания преподаватель ведет подсчет.

В разделе гимнастики программы по физической культуре в общеобразовательной школе необходимо исполнять несколько способов размыкания.

Так в 1-ом классе изучается размыкание на «вытянутые руки в стороны» и «вытянутые руки вперед». Во 2-ом классе «размыкание и смыкание приставными шагами»; в 4-ом – «из колонны по три, по четыре на вытянутые руки в движении».

Методика обучения размыканиям в школе имеет свою специфику. Поэтому кратко остановимся на обучении вышеуказанным способам. Обучение лучше начинать с размыкания в колонне.

Вначале преподаватель объясняет упражнение, а потом дает распоряжение: «Разомкнитесь на вытянутые вперед руки!». По этому распоряжению все учащиеся, кроме стоящего впереди, спокойно, не торопясь, отходят назад, одновременно поднимая руки вперед до тех пор, пока не дотронутся концами пальцев до впереди стоящего. Вначале такое размыкание надо проводить в колоннах по пять-шесть человек.

Размыкание на вытянутые руки в стороны лучше изучать в небольших шеренгах или рядах. После объяснения упражнения учитель дает распоряжение: «Разомкнитесь на вытянутые в стороны руки». По этому распоряжению все учащиеся, кроме стоящего справа, отходят влево, одновременно поднимая руки в стороны до тех пор, пока концами пальцев поднятых в стороны рук не будут касаться пальцев рук соседей справа и слева. Размыкание от середины приставными шагами и смыкание применяется при построениях в колонны по два, по три, по четыре. Вначале изучается выполнение приставных шагов в колонне по одному. При этом обращается внимание на правильное отставление и приставление ноги. После этого изучается само размыкание. Во время размыкания и смыкания ведется подсчет. Внимание учащихся концентрируется на правильном выполнении приставных шагов, соблюдении дистанции и равнении в затылок.

Размыкание в глубину проводится одним из трех способов:

- по распоряжению «Разомкнитесь назад на вытянутые руки»;
- по команде «Назад, на вытянутые руки, разом-КНИСЬ!»;
- колонна поворачивается направо (налево), после чего подается команда на размыкание колонны, например, «Вправо (влево) на правую вытянутую руку приставными шагами разом–КНИСЬ!». Затем колонна поворачивается налево (направо).

**ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ**Задание #1

*Вопрос:* Установленное размещение учащихся для совместных действий это....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) фланг
- 2) строй
- 3) колонна
- 4) группа

Задание #2

*Вопрос:* Правая и левая оконечность строя, при поворотах строя, которая не меняется....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) фронт
- 2) шеренга
- 3) фланг
- 4) сторона

Задание #3

*Вопрос:* Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) фланг
- 2) фронт
- 3) левая
- 4) правая

Задание #4

*Вопрос:* Учащийся, идущий в колонне последним называется

*Запишите ответ:*

Задание #5

*Вопрос:* Строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг к другу называется...

*Запишите ответ:*

---

Задание #6

*Вопрос:* Строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону называется....

*Запишите ответ:*

---

Задание #7

*Вопрос:* Учащийся, идущий в колонне первым называется....

*Запишите ответ:*

---

Задание #8

*Вопрос:* Расстояния по фронту между учащимися называется....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) интервал
- 2) дистанция
- 3) проход
- 4) промежуток

Задание #9

*Вопрос:* Интервал для сомкнутого строя между стоящими рядом учащимися равен....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) полметра
- 2) пол шага
- 3) ширина ладони между локтями стоящих
- 4) расстоянию стопы

Задание #10

*Вопрос:* Расстояния в глубину между учащимися, стоящими в колонне называется....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) интервал
- 2) дистанция
- 3) проход
- 4) промежутки

#### Задание #11

*Вопрос:* Норма дистанции для сомкнутого строя считается....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) полметра
- 2) пол шага
- 3) ширина ладони между локтями стоящих
- 4) расстояния на вытянутую вперед руку

#### Задание #12

*Вопрос:* Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй и принимают строевую (основную) стойку....

*Запишите ответ:*

---

#### Задание #13

*Вопрос:* Термин, принятый в физическом воспитании, является синонимом строевой стойки....

*Запишите ответ:*

---

#### Задание #14

*Вопрос:* Стойка, при которой учащиеся стоит прямо, пятки вместе, носки врозь на ширине стопы, ноги выпрямлены, плечи развернуты, живот подтянут, руки опущены, кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к середине линии бедра, голову держит прямо, смотрит вперед...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) сомкнутая
- 2) основная
- 3) узкая

4) скрестная

Задание #15

*Вопрос:* По этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают строевую стойку, поворачивают голову направо....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) «Смирно!»
- 2) «Вольно!»
- 3) «Равняйся!»
- 4) «Отставить!»

Задание #16

*Вопрос:* Команда, по которой учащихся должны встать ослабив в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать...

*Запишите ответ:*

---

Задание #17

*Вопрос:* В разомкнутом строю может использоваться команда «Правой (левой) - вольно!»?

*Запишите ответ:*

---

Задание #18

*Вопрос:* По какой команде одна нога отставляется на шаг в сторону, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, руки за спину

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) «Отставит!»
- 2) «Равняйся!»
- 3) «Вольно!»
- 4) «Правой (левой) - вольно!»

Задание #19

*Вопрос:* Команда, при которой учащиеся принимают положение,

предшествующее этой команде...

*Запишите ответ:*

---

Задание #20

*Вопрос:* Команда, при которой учащиеся расходятся для самостоятельных действий...

*Запишите ответ:*

---

Задание #21

*Вопрос:* По команде «По порядку - рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову...

*Запишите ответ:*

---

Задание #22

*Вопрос:* После завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит:

*Выберите один из 3 вариантов ответа:*

- 1) «Расчет окончен!»
- 2) «Расчет закончен!»
- 3) «Конец расчета!»

Задание #23

*Вопрос:* Расчет колонны на месте и в движении производится с поворотом головы...

*Запишите ответ:*

---

Задание #24

*Вопрос:* При расчете колонны в движении расчет производится с постановкой ноги...

*Запишите ответ:*

---

Задание #25

*Вопрос:* При подаче команд обязательно выделяют:

*Выберите несколько из 6 вариантов ответа:*

- 1) предварительную часть
- 2) основную часть
- 3) исполнительную часть
- 4) подготовительную часть
- 5) паузу
- 6) смысловую часть

Задание #26

*Вопрос:* Ширина строя это:

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) расстояния между шеренгами
- 2) расстояния между колоннами
- 3) расстояние между флангами
- 4) расстояния между учащимися
- 5) расстояния от первой до последней шеренги

Задание #27

*Вопрос:* Глубина строя это:

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) расстояния между шеренгами
- 2) расстояния между колоннами
- 3) расстояние между флангами
- 4) расстояния между учащимися
- 5) расстояния от первой до последней шеренги

Задание #28

*Вопрос:* При поворотах в движении исполнительная команда для поворота налево подается под.....ногу.

*Запишите ответ:*

---

Задание #29

*Вопрос:* При поворотах в движении исполнительная команда для поворота направо подается под.....ногу.

*Запишите ответ:*

---

Задание #30

*Вопрос:* При поворотах в движении предварительная команда подается под.....ногу.

*Запишите ответ:*

---

Задание #31

*Вопрос:* При поворотах «Кругом» в движении исполнительная команда подается под.....ногу.

*Запишите ответ:*

---

Задание #32

*Вопрос:* Действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя называются.....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) перестроение
- 2) построение
- 3) передвижения
- 4) размыкание

Задание #33

*Вопрос:* Подавая команду, построение в шеренгу, учитель становится лицом в сторону....

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) фронта
- 2) фланга
- 3) направляющего

4) замыкающего

Задание #34

*Вопрос:* При построении в шеренгу, по команде, группа выстраивается от учителя...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) справа
- 2) слева
- 3) спереди
- 4) сзади

Задание #35

*Вопрос:* При построении в колонну, по команде учителя, учащиеся выстраиваются ...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) справа
- 2) слева
- 3) спереди
- 4) сзади учителя

Задание #36

*Вопрос:* Действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменного вида строя называются ...

*Запишите ответ:*

---

Задание #37

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в две, после команды, на счет 1, вторые номера выполняют действия ...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой назад
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад

- 5) стоят на месте
- 6) шаг правой в сторону

### Задание #38

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в две, после команды, на счет 1, первые номера выполняют действия...

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой назад
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте

### Задание #39

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в три, после команды, на счет 1, вторые номера выполняют действия...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой назад
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте
- 6) шаг правой вправо

### Задание #40

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в три, после команды, на счет 1, первые номера выполняют действия...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой назад
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте

б) шаг в сторону

Задание #41

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в три, после команды, на счет 1, третьи номера выполняют действия...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой назад
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте
- 6) шаг левой влево

Задание #42

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в три, после выполнения команды, третьи номера становятся.....второго номера

*Запишите ответ:*

---

Задание #43

*Вопрос:* При перестроении из одной шеренги в три, после выполнения команды, первые номера становятся.....второго номера

*Запишите ответ:*

---

Задание #44

*Вопрос:* Действия номеров при перестроении происходит

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) последовательно
- 2) одновременно
- 3) переменным
- 4) поочередно

Задание #45

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по два, после

команды, вторые номера выполняют действия...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед и правой в сторону
- 2) шаг левой влево и правой вперед
- 3) шаг влево и правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте
- 6) шаг правой вправо и левой вперед

Задание #46

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по два, после команды, первые номера выполняют действия...

*Выберите один из 6 вариантов ответа:*

- 1) шаг левой вперед
- 2) шаг левой в сторону
- 3) шаг правой вперед
- 4) шаг правой назад
- 5) стоят на месте
- 6) шаг вправо

Задание #47

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, первые номера выполняют действия...

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) шаг влево левой и правой вперед
- 2) шаг влево левой и правой назад
- 3) шаг вправо правой и левой вперед
- 4) шаг вправо правой и левой назад
- 5) стоят на месте

Задание #48

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, вторые номера выполняют действия...

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) шаг влево и вперед
- 2) шаг влево в назад
- 3) шаг вправо и вперед
- 4) шаг вправо и назад
- 5) стоят на месте

Задание #49

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после команды, третьи номера выполняют действия...

*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) шаг влево левой и правой вперед
- 2) шаг влево левой и правой назад
- 3) шаг вправо правой и левой вперед
- 4) шаг вправо правой и левой назад
- 5) стоят на месте

Задание #50

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после выполнения команды, первые номера стоят ...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) справа от второго номера
- 2) слева от второго номера
- 3) впереди второго номера
- 4) в затылок второго номера

Задание #51

*Вопрос:* При перестроении из колонны по одному в колонну по три, после выполнения команды, третьи номера стоят...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) справа от второго номера
- 2) слева от второго номера
- 3) впереди второго номера

4) в затылок второго номера

Задание #52

*Вопрос:* При перемене способа ходьбы или для выполнения упражнений в движении команда подается под.....ногу.

*Запишите ответ:*

---

Задание #53

*Вопрос:* Действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции называется ...

*Запишите ответ:*

---

Задание #54

*Вопрос:* Уплотнение разомкнутого строя называется ...

*Запишите ответ:*

---

Задание #55

*Вопрос:* При размыкании и смыкании действия учащихся...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) последовательны
- 2) поочередны
- 3) переменны
- 4) одновременны

Задание #56

*Вопрос:*

При перестроении из шеренги "захождением плечом" учащиеся продвигаются по:

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) диагонали
- 2) в обход
- 3) радиусу круга

4) кругу

Задание #57

*Вопрос:* Предварительный расчет при перестроении "уступам" может быть:

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) «Шесть, три, на месте!»
- 2) «Три, шесть, на месте!»
- 3) «По порядку рассчитайсь!»
- 4) «Два, четыре, на месте!»

Задание #58

*Вопрос:* Команда «Через центр - марш!» при перестроении дроблением и сведением подается ...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) в правом верхнем углу зала
- 2) в левом нижнем углу зала
- 3) на середине верхней границы зала
- 4) на середине нижней границы зала

Задание #59

*Вопрос:* Передвижение вдоль границ зала называется

*Запишите ответ:*

---

Задание #60

*Вопрос:* Движение колонны за направляющим в противоположном направлении называется...

*Запишите ответ:*

---

Задание #61

*Вопрос:* Ряд противоходов, соответствующих первому противоходу называется...

*Запишите ответ:*

---

Задание #62

*Вопрос:* Фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала называется ...

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) скрещение
- 2) пересечение
- 3) крест
- 4) перекрест

Задание #63

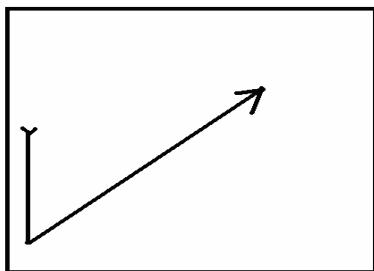
*Вопрос:* Структурно, команда подразделяется на .....части.

*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) 2
- 2) 4
- 3) 3
- 4) 1

Задание #64

*Вопрос:* Укажите вид передвижения...

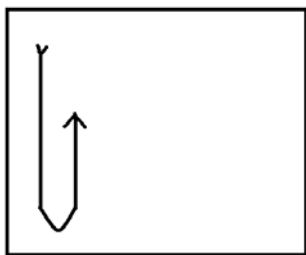


*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) движения в обход
- 2) движения змейка
- 3) движения по диагонали
- 4) движения противоход

Задание #65

*Вопрос:* Укажите вид передвижения...

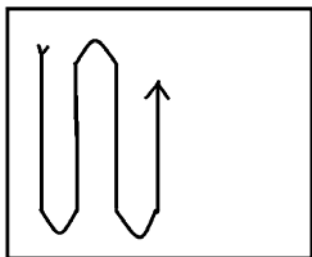


*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) движения в обход
- 2) движения змейка
- 3) движения по диагонали
- 4) движения противоход

Задание #66

*Вопрос: Укажите вид перестроения...*

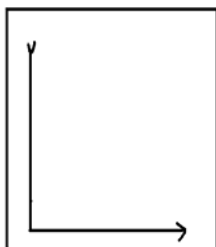


*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

- 1) движения в обход
- 2) движения змейка
- 3) движения по диагонали
- 4) движения противоход

Задание #67

*Вопрос: Укажите вид перестроения...*



*Выберите один из 4 вариантов ответа:*

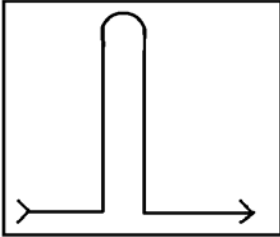
- 1) движения в обход
- 2) движения змейка

3) движения по диагонали

4) движения противход

Задание #68

*Вопрос:* Укажите вид перестроения...



*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

1) движения в обход

2) движения змейка

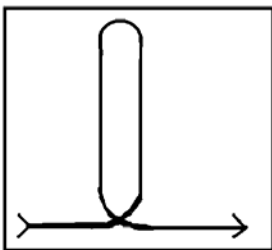
3) открытая петля

4) движения противход

5) закрытая петля

Задание #69

*Вопрос:* Укажите вид перестроения...



*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

1) движения в обход

2) движения змейка

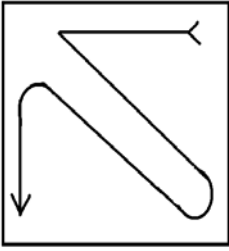
3) открытая петля

4) движения противход

5) закрытая петля

Задание #70

*Вопрос:* Укажите вид перестроения...



*Выберите один из 5 вариантов ответа:*

- 1) движения в обход
- 2) движения змейка
- 3) открытая петля
- 4) движения противход
- 5) закрытая петля

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. — Ростов н/Д: Феникс, 2009, —314, [1]с.:ил. — (Высшее образование).
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.

Заказ № 8044 от 03.06.2021.  
Усл. печ. лист. 7,03. Уч. изд. л. 4,1.

Отдел полиграфической, корпоративной и сувенирной продукции  
Издательско-полиграфического комплекса КИБИ МЕДИА ЦЕНТРА ЮФУ.  
344090, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 200/1, тел (863) 243-41-66.