

Здравствуйте. Прошу Вас ознакомиться с материалом, и ответить на вопросы .  
Solyanov93@mail.ru

Тема: Построения, перестроения, повороты. Перемена направления движения

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13348685420792873644&from=tabbar&parent-reqid=1586237627609709-216660272557476691800154-production-app-host-man-web-yp-192&text=%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2C+%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D1%8B.+%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0+%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F>

**Вопросы:**

**По каким командам выполняются повороты на месте?**

**Какие команды используются для изменения скорости движения?**

**По каким командам выполняются повороты в движении**

### **Построения и перестроения**

**Построения** - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу - СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!).

Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! На занятии присутствует группа... курса... факультета... По списку... человек, присутствует... человек. Дежурный...». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию расположения преподавателя, поворачивается лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный

дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

**Перестроения** - переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда «В две шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда «В три шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся перед вторыми номерами.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета по заданию («6-3 - на месте», «6-4-2 - на месте» и т. д.) подается команда «По расчету шагом - МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6-3 - на месте» - до 7; 9-6-3 - на месте» - до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом - МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3-4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом - МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождением плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа - СТОЙ!».

**Для обратного перестроения подаются команды:**

1. «Кру - ГОМ!»

2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом - МАРШ!».

3. «Группа - СТОЙ!».

4. Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда «Первые номера - два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом - МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом - МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из колонны одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево - МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально.

**Для обратного перестроения подаются команды:**

1. «Напра-ВО!»

2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом -МАРШ!»

При обучении целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

### **Виды передвижений**

Строевой шаг - шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются - вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом - МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой - вперед до высоты плеча, назад - до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений.

#### **Команды:**

1. «Шагом - МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2. «Обычным шагом (бегом) - МАРШ!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении.

**Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:**

3. «На месте шагом (бегом) - МАРШ!».

4. «Направляющий, на месте!» - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

#### **Переход с движения на месте к передвижению. Команды:**

1. «Прямо!» (подается под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2. «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) - МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа - СТОЙ!» - подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога). Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

«ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

Движение бегом. Команда: «Бегом - МАРШ!» При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом - МАРШ!»). Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

**Повороты в движении.** Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом - МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

### **Перемена направления фронта захождением плечом.**

#### **Команды:**

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом-МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа - СТОЙ!»

Движение в обход. Команда «Налево (направо) в обход шагом - МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается.

Движение по диагонали. Команда «По диагонали - МАРШ!».