**21.04.2020 Тема: СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

 **НАЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Строевые упражнения представляют собой совместные или оди­ночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания кол­лективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и орга­низованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека. Это хорошо иллюстрируется вы­правкой кадровых военнослужащих.

В главе описаны наиболее часто встречающиеся и необходимые в заня­тиях гимнастикой строевые упражне­ния. Для удобства пользования строе­выми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки — центр, середина и углы.

**Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:**— строевые приемы;

— построения и перестроения;
— передвижения;

— размыкания и смыкания.

**Основные наименования строя и его расположения**

Сомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся располо­жены в шеренгах s интервалом, равным ширине ладони (между

локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся распо­ложены в шеренгах с интервалом в один шаг или о интервалом, указанным преподавателем.

 **ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

 **Строевые приемы**

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.

2.Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

 3. Команды «Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середи­ну — равняйсь!».

4.Команда «Отставить!». По этой команде принимается пред­шествующее ей положение.

5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

6. Команда «Правой (левой) — вольно!». Занимающийся от­ставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тя­жесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

7. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произ­вольно.

8. Расчет. Команды «По порядку — РАССЧИТАЙСЫ», «На пер­вый и второй — РАССЧИТАЙСЫ», «По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИТАЙСЫ» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает го­лову к стоящему слева от него и быстро принимает и п.

9. Повороты на месте (команды «Напра-BOl», «Нале-ВО!», «Кру-
ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»).

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряже­ниями.

 **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 ста­роста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

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

Не доходя строевым шагом 2—3 шага до преподавателя, староста

(дежурный) останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! На занятии присутствует . . . группа . . . курса факультета . . . По списку . . . человек, присутствует . . . человек. Староста (де­журный) . . .». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию распо­ложения преподавателя, встает лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) — СТАНОВИСЬ!» Группа выстраи­вается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряже­нию. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги».

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 вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном по­строению.

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 выходившие 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 (рис. 28).

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 захождение^ 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!»

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 (рис. 29).

Перестроение из колонны по 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 (рис. 30).

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.

Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дробле­нием и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр — МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин).
2. «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!»

Подается на противопо­ложной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые но­мера — налево в обход.

3. «В колонну по два через центр — МАРШ!)». Подается при встрече ко­лонн в той середине зала, откуда начиналось перест­роение (рис. 31).

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по че­тыре, восемь и т. д. (рис.32).

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом — МАРШ!» По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной сере­дине подается команда:
2. «В колонну по одному через центр — МАРШ!»