

# СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# **СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- **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.**

**Строй** - установленное размещение занимающихся для совместных действий.

**Сомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони, или в колоннах на дистанции вытянутой вперед руки.

**Разомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один или более шагов, или в колоннах на дистанции 2 и более шагов.

**ФЛАНГ** - ПРАВАЯ ИЛИ ЛЕВАЯ ОКОНЕЧНОСТЬ СТРОЯ.

**ФРОНТ** - СТОРОНА СТРОЯ, В КОТОРУЮ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ОБРАЩЕНЫ ЛИЦОМ, ИМЕЯ ПРАВЫЙ ФЛАНГ СПРАВА.

**ТЫЛЬНАЯ** СТОРОНА СТРОЯ - СТОРОНА, ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ ФРОНТУ.

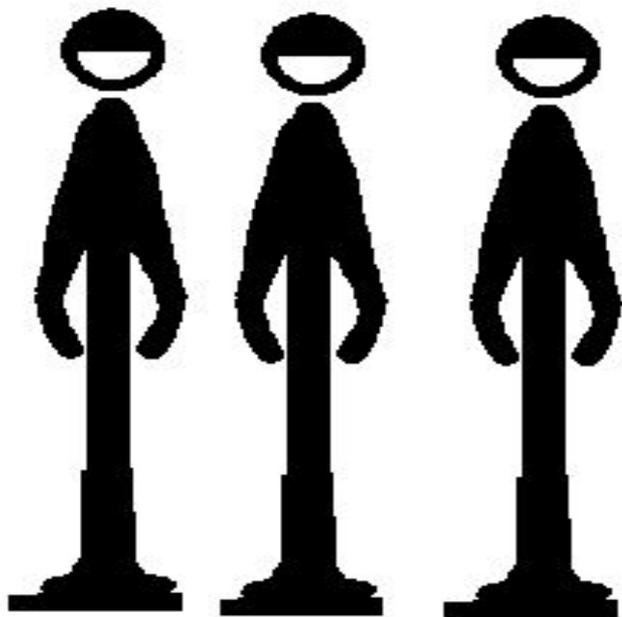
**ИНТЕРВАЛ** - РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ПО ФРОНТУ.

**ДИСТАНЦИЯ** - РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ЗАНИМАЮЩИМИСЯ, СТОЯЩИМИ В ЗАТЫЛОК ДРУГ ДРУГУ.

**ШИРИНА СТРОЯ** - РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ФЛАНГАМИ.

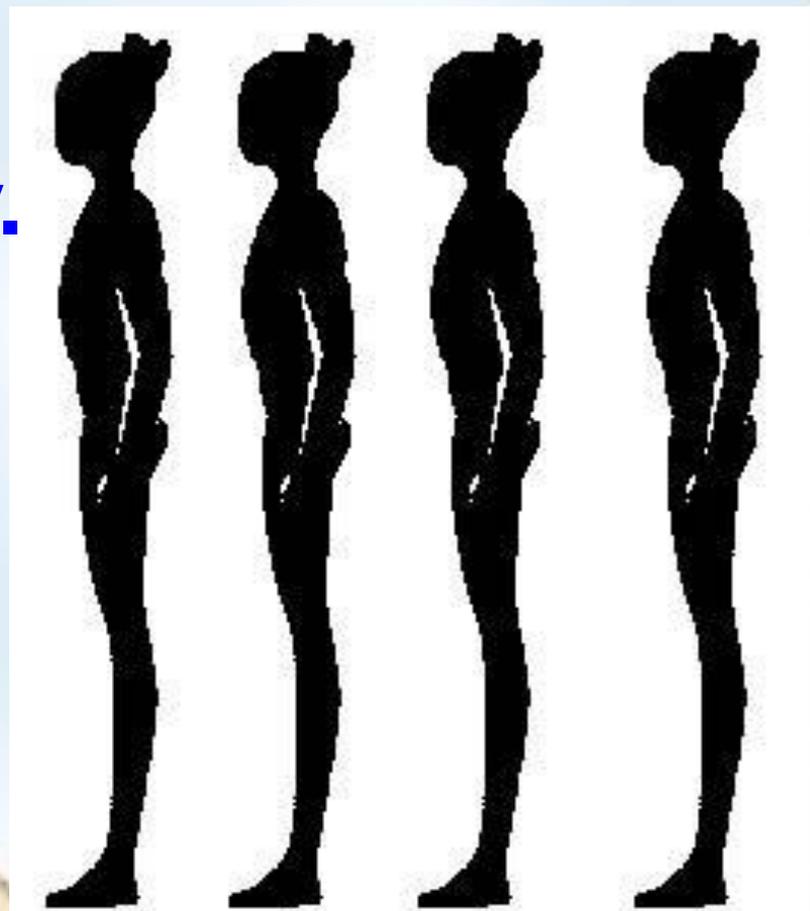
**ГЛУБИНА СТРОЯ** - РАССТОЯНИЕ ОТ ПЕРВОЙ ШЕРЕНГИ ДО ПОСЛЕДНЕЙ ИЛИ ОТ ВПЕРЕДИ СТОЯЩЕГО ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ДО СТОЯЩЕГО СЗАДИ.





***Шеренга*** - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

***Колонна*** - строй, в котором  
занимающиеся  
расположены в  
затылок друг другу.



- ***Построение*** – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю по команде.
- ***Перестроение*** - переход из одного строя в другой по команде проводящего.

# ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

## Начальные построения

### 1. Построение в одну шеренгу.

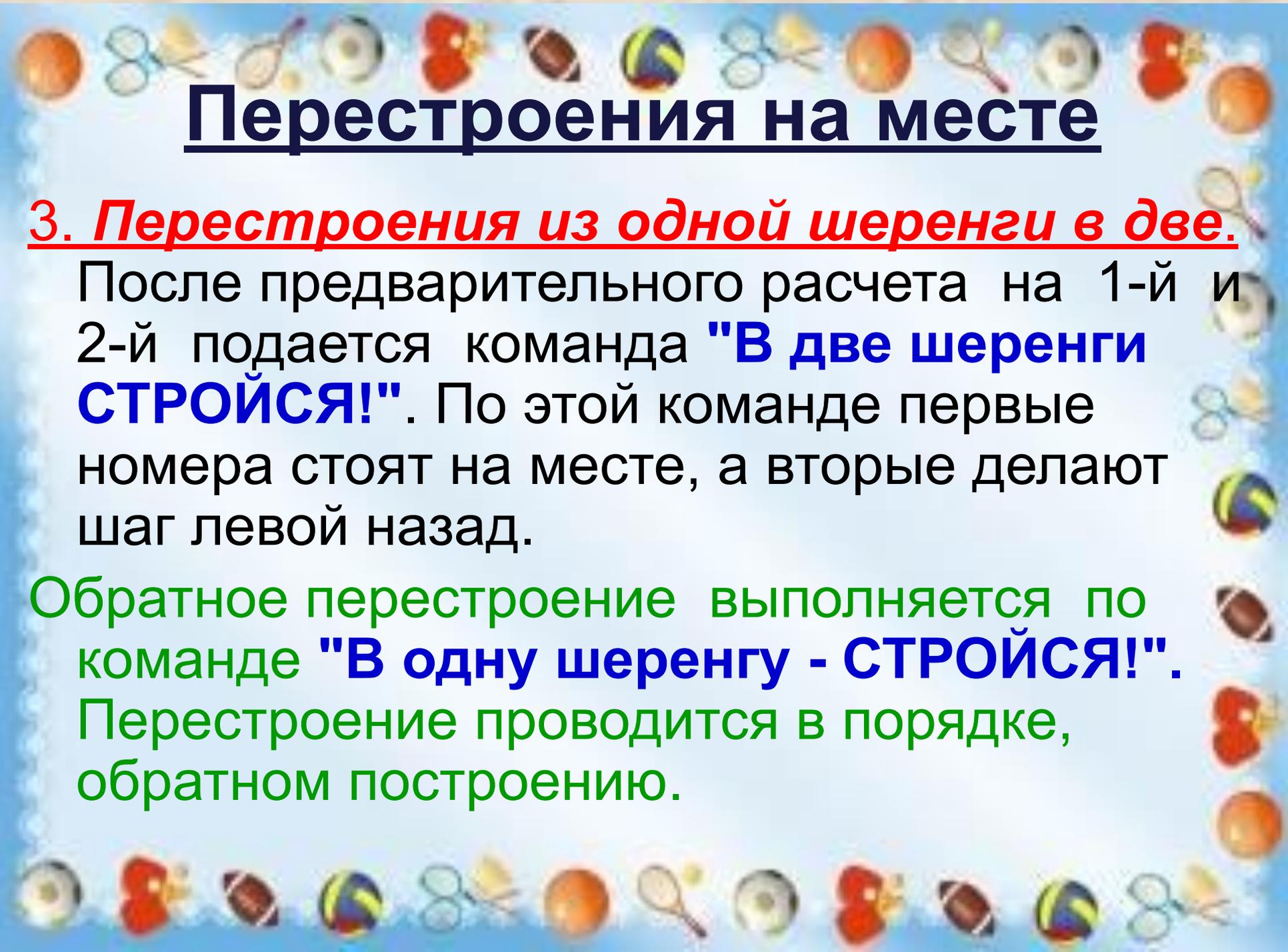
Команда: "В одну шеренгу «Становись!»".

Строящий становится лицом к фронту в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются слева от него.

### 2. Построение в колонну по одному.

Команда: "В колонну по одному -

СТАНОВИСЬ!". Строящий становится в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются за ним.



# Перестроения на месте

## 3. Перестроения из одной шеренги в две.

После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда "**В две шеренги СТРОЙСЯ!**". По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад.

Обратное перестроение выполняется по команде "**В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!**". Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

# ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ



# **Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении.**



При движении группы налево в обход на торцевой стороне зала подается команда "В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево - МАРШ!"

После поворота первой двойки (тройки, четверки) следующие делают поворот под команду своего занимающегося ("Марш!") 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 подают команды: "Напра-ВО!«. «В колонну по одному (налево) в обход направо шагом - МАРШ!"

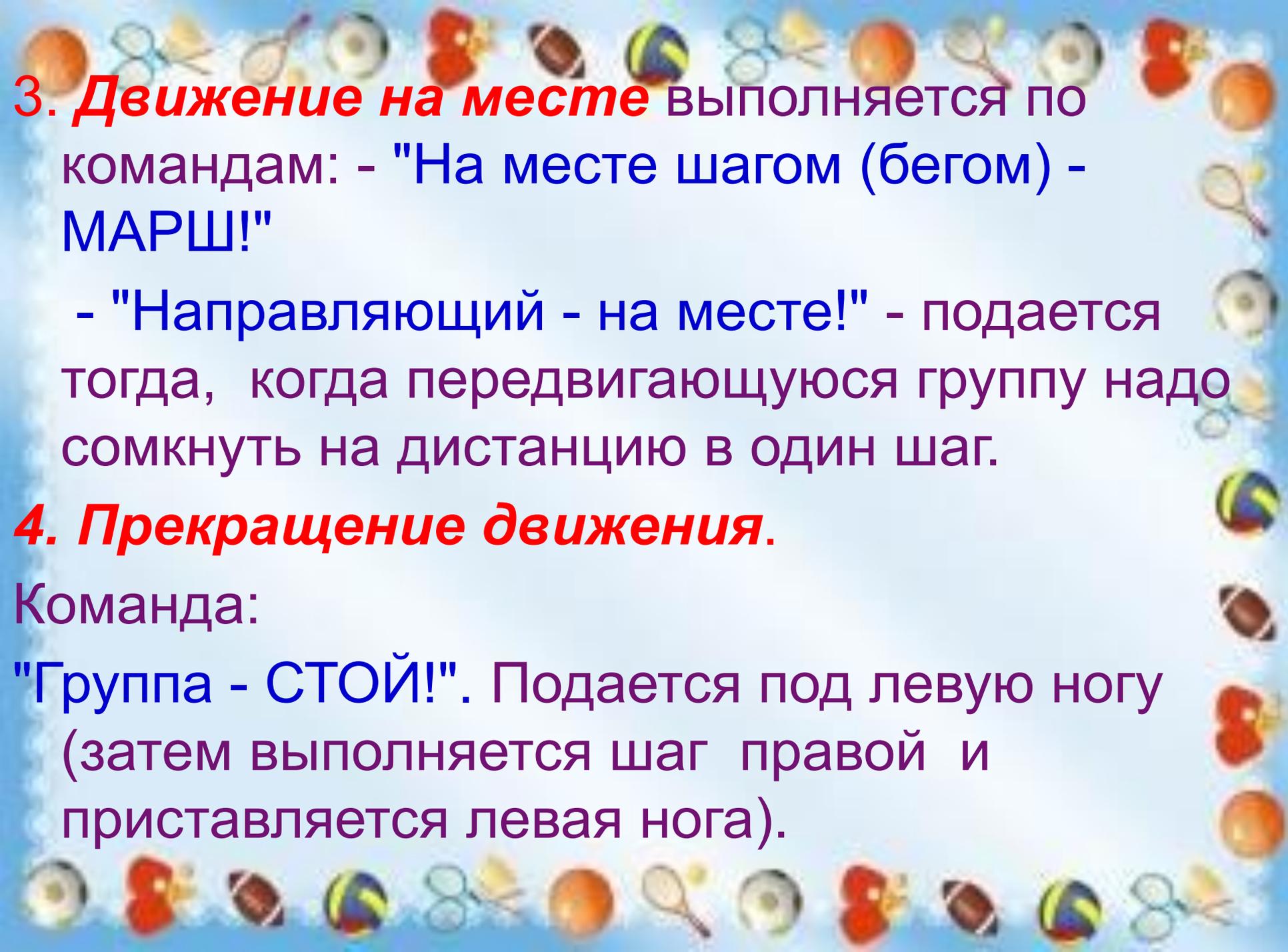
# ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

**1. Строевой шаг.** Команда: "**Строевым шагом - МАРШ!**"

**2. Походный (обычный) шаг.** Может выполняться при движении с места. Команда: "**Шагом - МАРШ!**". При необходимости переместить занимающихся на один или несколько шагов вперед или назад подаются команды: "**Шаг (2,3 и т.д.) вперед (назад) шагом - МАРШ!**".

При переходе с других видов ходьбы, бега или перемещений прыжками, танцевальными шагами, а также при окончании ОРУ в движении подается команда "**Обычным шагом (бегом) - МАРШ!**".

**Исполнительная команда** подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и занимающиеся переходят на **обычный шаг.**



**3. Движение на месте** выполняется по командам: - "На месте шагом (бегом) - МАРШ!"

- "Направляющий - на месте!" - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг.

**4. Прекращение движения.**

Команда:

"Группа - СТОЙ!". Подается под левую ногу (затем выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

## **8. Движение бегом.**

**Команда: "Бегом - МАРШ!"**. При переходе на бег с движения шагом без музыкального сопровождения исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу (с музыкальным сопровождением под левую, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают бег). После предварительной команды "бегом" следует согнуть руки в локтях и приготовиться к бегу.

**9. Движение в обход.** Команда: " В обход налево (направо) шагом - МАРШ!"

**10. Движение по диагонали.**

**Команда: "По диагонали - МАРШ!"**.

Подается у угла зала.

11. **Передвижение противходом.** Команда: "Противходом направо (налево) шагом - МАРШ!". При подаче команды во время передвижения слово "шагом" исключается.
12. **Движение змейкой.** Это несколько противходов подряд. Команды: - "Противходом налево (направо) - МАРШ!", - "змейкой - МАРШ!". Можно выполнять в прямом и косом направлениях. Величина змейки определяется по первому противходу.
13. **Движение по кругу.** Команда: "По кругу - МАРШ!". Подается на середине одной из сторон зала, после чего обязательно указывается дистанция. Для выхода из круга на одной из середин подается команда "Налево в обход - МАРШ!".
14. **Движение по спирали.** Команда: "По спирали - МАРШ!". Подается на одной из середин, после чего указывается дистанция. Движение выполняется по кругу с уменьшением его радиуса к центру с интервалом от идущих снаружи в два шага. Для выхода из спирали подается команда "Противходом направо - МАРШ!". Иногда применяют команду "Кругом - МАРШ!".

## 15. Повороты в движении.

Команды: "Нале - ВО!", "Напра - ВО!".

Исполнительные команды подаются под одноименную ногу, после чего выполняется шаг противоположной ногой и после поворота на носке идет движение в новом направлении с одноименной повороту ноги.

Для поворота кругом подается команда: "Кругом - МАРШ!". Исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу, после чего делается шаг левой, пол шага правой вперед с поворот кругом на носках, и с левой ноги начинается движение в обратном направлении.

Для сохранения ритма движения надо подсчитать "раз-два-три".

# РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

## *1.Размыкание по Уставу.*

**Команда: "Влево (вправо, от середины) на столько-то шагов разом - КНИСЬ!".**

**Если количество шагов не указано, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого происходит размыкание, выполняют поворот налево (направо) и, пройдя указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются лицом к фронту. Подсчет ведется по 2 до тех пор, пока все не займут своего места в строю.**

**Для смыкания подается команда "Вправо (влево, к середине) сом - КНИСЬ!" и все действия выполняются в обратном порядке.**

## **2.Размыкания приставными шагами.**

Команда: " Приставными шагами влево (вправо, от середины) на два (три и т.д.) шага разом - КНИСЬ!".

Начинают размыкание крайние в шеренгах, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда "Влево (вправо, к середине) приставными шагами сом - КНИСЬ!". Смыкаться все начинают одновременно. Подсчет ведется по два.

## **3.Размыкание по распоряжению.**

Например: "Разомкнитесь на вытянутые руки".

"Встаньте на два шага друг от друга".

Команды в которых есть указание  
о направлении движения,  
различаются следующим  
образом:

**"налево"** - движение в указанную  
сторону с одновременным  
поворотом в самом движении;

**"влево"** - движение в указанную  
сторону без поворота, т.е. боком.