ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Тема 5.1 Строевые приемы

«Становись!» — по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середину — равняйсь!» — по этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«Смирно!» — по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«Отставить!» — по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«Вольно!» — по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«Разойдись!» — по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

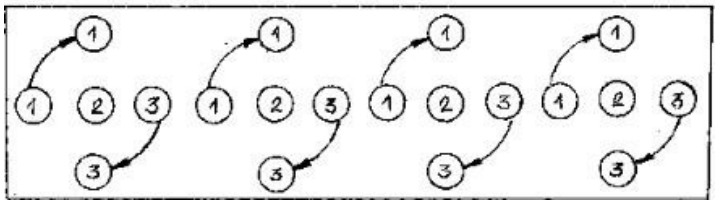
Повороты на месте (команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Полповорота налево!»).

Расчёт: команды «По порядку — рассчитайсь!», «На первый и второй — рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) — рассчитайсь!» и др. Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение. В строю из двух шеренг левофланговый второй шеренги после расчёта говорит: «Полный» или «Неполный».

Построения и перестроения

Построение в шеренгу: команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!». Преподаватель, подавая команду, становится





лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

Построение в колонну: команда «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) — становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим).

Построение в круг: по распоряжению «Встаньте в круг!». *Перестроения* — переходы из одного строя в другой.

*Перестроение из одной шеренги в две: после предварительн*ого расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают левой нагой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя ее**,** шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют ногу (счёт «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

Перестроение из одной шеренги в три: после предварительного расчёта (по три) подаётся 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 вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу — стройся!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению

Перестроение из шеренги уступом: после предварительного расчёта по заданию («6-3 — на месте», «6-4-2 на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом — марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3 — на месте» — до 7; «9-6-3 — на месте» — до 10.

Для обратного перестроения подаётся команда «Кругом!», «На свои места шагом — марш!». Все делают поворот кругом, идут на свои места в шеренгу). Преподаватель ведёт подсчёт до 7 (до 10) и подаёт команду «Кругом!»

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом: после предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом — марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа! Стой!».

Для обратного перестроения подается команда «Кругом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом — марш!», «Группа! Стой!» — подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге

Перестроение из одной колонны в три уступом: после предварительного расчёта по три подаётся 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 подаётся команда: «На свои места приставными шагами, шагом — марш!»

Перестроение из колонны по одному, по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы подаётся команда «В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево — марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот 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 команды «Направо!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!»

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

—«Через центр — марш!», как правило, подаётся на одной из середин;

—«В колонны по одному направо и налево в обход — марш!» подаётся на противоположной середине; по этой команде первые номера идут направо, вторые номера — налево в обход;

—«В колонну по два через центр — марш!» подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось

перестроение; продолжая дробление и сведение дальше, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д.

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

—«В колонну по одному направо и лево в обход шагом — марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

—«В колонну по одному через центр — марш!»

Передвижения

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные — с правой.

Движение на месте: команда «На месте шагом (бегом) — марш!».

Остановка движения на месте: команда «Группа! Стой!»

подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога; команда «Направляющий — на месте!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению: команда

«Прямо!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

Строевой шаг: команда «Строевым шагом — марш!» в положении «Смирно!»; ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню;

при движении рук вперёд сгибать их в локтях и поднимать немного выше пояса; при движении назад руки выпрямляют и отводят до отказа в плечевом суставе; пальцы слегка сжаты в кулак.

Походный шаг (обычный): команда «Шагом — марш!», нога поднимается свободно, ставится на пол мягко и несколько с пятки.

Переход из строевого шага на походный выполняется по команде «Вольно!» или «Обычным — марш!».

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде «Бегом — марш!».

Переход с бега на ходьбу выполняется по команде «Шагом — марш!», она подаётся под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Изменение характера и темпа передвижения: команды

«Шире — шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении: команда «Направо!» подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой ногой и поворот направо. Для поворота налево исполнительная команда подаётся под левую ногу. По команде «Кругом — марш!» исполнительная команда подаётся под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед немного влево и на носках повернуться налево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

Повороты в движении бегом выполняются по тем же ко-

мандам, что и при движении шагом.

Разновидности ходьбы: походная (или обычная; на носках; на пятках; на внутренней и наружной стороне стоп; с опорой руками о колени; пригнувшись; крадучись; с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд); в полуприседе; в приседе; выпадами; приставными и переменными шагами; скрестными шагами вперёд и в сторону; острый шаг (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа) — с различными положениями рук.

Разновидности бега: обычный бег; с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд, назад или в стороны; скрестным шагом вперёд и в сторону; спиной вперёд; с поворотами с различными положениями рук.

Разновидности прыжков и подскоков: на двух и на одной ноге; ноги врозь и вместе; ноги врозь скрестно; с ноги на ногу; с различными положениями рук; с поворотами; с движениями рук, туловища, ног.

Разновидности танцевального шага: приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.

Фигурная маршировка:

— *обход*: команда «Налево (направо), в обход, шагом — марш!» подаётся для передвижения группы по границам зала или площадки

— *противоход***:** команда «Противоходом налево (направо) — марш!». Подаётся команда для смены движения в противоположном направлении

*Противоходом наружу***:** команда «Противоходом наружу — марш!».

Противоходом внутрь: команда «Противоходом внутрь — марш!» подаётся во время движения группы в двух колоннах или в колонне по два.

«Змейка» и другие фигуры могут выполняться в продольном и поперечном направлениях. Каждая фигура по своему размеру может быть большой, если она занимает всю длину или ширину зала; средней, если она занимает половину длины или ширины зала; малой, если она занимает 1/4 зала.

*Петля открытая***:** команда «Открытой петлей — марш!» выполняется следующим образом: направляющий поворачивается по дуге на 90° направо (налево) и, дойдя до границы зоны, по которой он шёл первоначально, поворачивается направо (налево) и продолжает обход, оставляя между началом и окончанием петли интервал в один шаг.

Петля закрытая: команда «Закрытой петлей — марш!».

Диагональ: команда «По диагонали — марш!» подаётся при подходе направляющего к одному из углов зала.

Зигзаг: команда «На правую середину и дальше зигзагом — марш!».

Круг: команда «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо через центр (или другую точку) — марш!».

Дуга: команда «Большой (средней, малой) дугой к центру (или ко мне) — марш!».

Двойная дуга: команда «К центру дугой (определить направление) — марш!» и, после выполнения, команда «Двойной дугой — марш!»

Спираль: команда «Спиралью направо (налево) — марш!». Для выхода из спирали подаётся команда «Направо (налево) противоходом — марш!». Во время движения по спирали направляющий колонны должен идти с таким расчетом, чтобы интервал между витками был достаточным для обратного движения колонны во время выхода из спирали. Второй выход из спирали производится поворотом колонны кругом по команде «Кругом — марш!».

Восьмерка: команда «Восьмёркой через центр — марш!». Направляющий ведёт колонну дугой к центру, а затем противодугой в центре проходит скрещением (проход через одного); закрывает фигуру и продолжает движение восьмеркой. Для выхода из восьмерки подаётся команда: «В верхний правый угол (в нижний правый угол, к верхней, к нижней середине, ко мне и т.д.) — марш!». Направляющий выходит из фигуры и ведёт колонну в указанном направлении.

Размыкания и смыкания

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя. *Смыкания* — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении: команда «Вправо

(влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!». Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

Смыкание в движении: команда «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны: команда «На поднятые руки в стороны от середины (вправо, влево) разомкнись!» производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда «Руки — вниз!».

Смыкание производится по команде «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами:

команда «Влево (вправо, от середины) приставными (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем

последовательно, через каждые два счёта вступают остальные. Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сомкнись!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания. *Размыкание с поворотами*: команда «Налево (направо) от середины разомкнись!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево-назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.

Размыкание разведением по направляющим из колонны по три (четыре и т.д.). Преподаватель расставляет направляющих из колонны по три (четыре и т.д.) на необходимые интервалы. Затем при общей команде «За направляющим в колоннах — становись!» каждые колонны занимают места за своими направляющими

Для смыкания подаётся команда «К середине сомкнись!»; занимающиеся возвращаются в первоначальное положение.

Размыкание дугами вперед из колонны по три: по команде

«От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» первые и третьи номера на пять счетов выходят вперёд по дуге (вторые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них, на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

Размыкание дугами вперед из колонны по четыре: по команде «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи номера на пять счетов выходят вперед по дуге (первые и четвертые номера стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сомкнись!».

Размыкание дугами назад: по команде «От середины, дугами назад на интервал два шага разомкнись!» вторые и третьи, третьи и четвертые) номера на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге на интервал два шага от первых и четвёртых номеров, на «шесть» — приставляют ногу.

Размыкание круга в два круга: необходимо рассчитать занимающихся по три, затем по команде «В два круга шагом — марш!» вторые номера делают два (три, четыре и т.д., в

зависимости от предварительной условности) шага вперед; третьи номера делают полшага вправо.

Смыкание в один круг производится по команде «В один круг сомкнись!»: вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево.

*Размыкание круга в три круга: для размыкания в три кру*га необходимо рассчитать занимающихся по семь, затем, объяснив им, что делает каждый из них, по команде «В три круга шагом — марш!» четвертые номера делают шесть шагов вперёд; вторые и шестые три шага вперёд; седьмые полшага вправо, первые, третьи и пятые стоят на месте. Второй внутренний образовавшийся круг должен быть в два раза меньше наружного, а третий круг в два раза меньше второго круга.

Смыкание производится по команде «В один круг сомкнись!», по которой все вышедшие номера возвращаются в исходное положение.