

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**  
**ОСНОВНЫЕ ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ**  
**ВЫПОЛНЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ**  
**УПРАЖНЕНИЙ**

Выполнил: тренер-преподаватель  
Атясова П.М.

Тамбов  
2021

## Строевые упражнения

1. Построение в шеренгу. Преподаватель становится на правый фланг (по длинной стороне зала), лицом к фронту в положение «Смирно». Команда: «В одну (две, три и т. д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды преподаватель поднимает в сторону левую руку и тут же опускает ее. Группа по росту пристраивается слева от него (вначале юноши, а потом девушки). Преподаватель уходит в центр зала или площадки.

2. Построение в колонну. Команда: «В колонну по одному (два, три и т.д.) – СТАНОВИСЬ!» Группа выстраивается за преподавателем (в затылок).

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

4. Перестроение из одной шеренги в две. Для того чтобы перестроить группу из одной шеренги в две, нужно рассчитать ее на «первый», «второй» по команде: «На первый, второй – РАСЧИТАЙСЬ!»

По команде: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»: первые номера стоят на месте, вторые номера делают шаг левой назад, правой, не приставляя ее, шаг вправо и, становясь в затылок первому, приставляют левую.

Обратное перестроение. По команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» Все действия выполняются в обратном порядке.

Преподаватель: «Выполним команду по разделениям!» и подает команду: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»

### Алгоритм команды по разделениям:

«Делай – РАЗ!» (вторые номера делают шаг левой назад).

«Делай – ДВА!» (вторые номера делают шаг правой вправо).

«Делай – ТРИ!» (вторые номера приставляют левую ногу).

«В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»

«Делай – РАЗ!»

«Делай – ДВА!»

«Делай – ТРИ!»

Преподаватель вместе с группой выполняет действия второго номера.

Выполним команду в целом:

«В две шеренги – СТРОЙСЯ!». Раз, два, три!» (Подсчет ведется обязательно при всех перестроениях).

«В одну шеренгу – СТРОЙСЯ! Раз, два, три!»

5. Перестроение из одной шеренги в три. Для того чтобы перестроить группу из одной шеренги в три, нужно рассчитать ее «по три» по команде: «По три – РАСЧИТАЙСЬ!»

По команде: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»: первые номера делают шаг правой назад, левой, не приставляя ее, шаг влево и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Вторые номера стоят на месте, Третьи номера делают шаг левой вперед, правой, не приставляя ее, шаг вправо и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров.

Обратное перестроение. По команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». Все действия выполняются в обратном порядке.

Для лучшего усвоения рекомендуется выполнить команду по разделениям.

Преподаватель: «Выполним команду по разделениям!» и обязательно произнести команду: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»

### Алгоритм команды по разделениям:

«Делай – РАЗ!»

«Делай – ДВА!»

«Делай – ТРИ!»

«В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»

«Делай – РАЗ!»

«Делай – ДВА!»

«Делай – ТРИ!»

Выполним команду в целом:

«В три шеренги – СТРОЙСЯ!». Раз, два, три!»

«В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». Раз, два, три!

### **Передвижения**

**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 расстояние ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки.

Команда: «Строевым шагом – МАРШ!».

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

1. «На месте шагом (бегом) – МАРШ!»

2. «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, увеличена.

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.** При переходе с движения шагом на бег подается команда «ЧАЩЕ ШАГ!» и ведется ускоренный подсчет. По команде «Бегом – МАРШ!» занимающиеся начинают движение бегом. По команде «Шагом – МАРШ!» занимающиеся начинают ускоренное движение шагом. Через 8-10 секунд подается команда под левую ногу «РЕ – ЖЕ!» и ведется подсчет как при обычной ходьбе.

**Повороты в движении.** Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом.

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!»

### Размыкания и смыкания

**Размыкания**– способы увеличения интервала или дистанции строя.

Команда: «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом – КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

**Смыкания**– приемы уплотнения разомкнутого строя.

Для смыкания подается команда: «Влево (вправо, к середине) сом – КНИСЬ!», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».




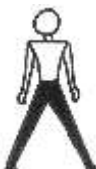

**Размыкание приставными шагами производится по фронту.** Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами Разом – КНИСЬ!».


После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом – КНИСЬ!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.












**Размыкание по распоряжению.** Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки» и т. д.


### Основные исходные положения (и.П.) Стойки

1.Основная стойка (О.С.)	стойка с правильной осанкой, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища, пальцы полусогнуты.	
2.Стойка ноги врозь	ноги расположены на расстоянии шага, тяжесть тела – на обеих ногах, руки – как в О.С.	
3.Узкая стойка ноги врозь	та же стойка, что и предыдущая, но ноги расположены на расстоянии ширины стопы.	
4.Широкая стойка ноги врозь	та же стойка, что и предыдущая, но расстояние между ногами превышает ширину шага.	
5.Стойка ноги врозь правой (левой)	стойка ноги врозь, при которой одна нога впереди (правая или левая), тяжесть тела – на обеих ногах.	

6.Стойка скрестноправой (левой)	стойка, при которой одна нога скрестно перед другой, причем впереди та, которая указывается – правая (левая).	
---------------------------------	---	--

### Седы и упоры


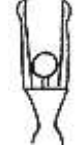


1.Сед	положение сидя /с прямыми или согнутыми ногами/; применяется в исходных положениях, сидя на полу или стуле.	
2.Сидя, упор сзади	в положении седа упор руками сзади, за спиной.	
3.Упор присев	присед на полной стопе или на носках, руки в упоре на полу.	
4.Упор, стоя на коленях	стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, составляя их проекцию; бедра перпендикулярно полу.	
5.Упор, стоя согнувшись	смешанный упор; туловище наклонено вперед; руки в упоре на полу, ноги выпрямлены.	
6.Упор лежа	положение тела с опорой на руки и на носки ног, лежа (на полу, скамейке)	
7.Упор лежа на предплечьях	положение тела с опорой на предплечья и носки ног, лежа на полу.	
8.Упор лежа сзади	положение тела лицом вверх с опорой на руки и пятки.	
9.Сидя, упор сзади, ноги врозь	то же, что сидя упор сзади, ноги врозь.	
10.Сидя, упор сзади на предплечьях	то же, что сидя упор сзади, на предплечьях.	
11.Сед на пятках	положение седа из стойки на коленях, опускаясь на пятки.	

12. Сидя, упор сзади, ноги в угол	то же, что сидя упор сзади, ноги под углом в 45 градусов.	
-----------------------------------	---	---





### Положения туловища

1. Наклон вперед	сгибание туловища вперед в тазобедренных суставах.	
2. Наклон вперед, прогнувшись	то же, но с прогибанием в поясничном отделе, голова в наклоне назад.	
3. Наклон в сторону	сгибание туловища вправо (влево), не наклоняясь вперед (только в лицевой плоскости).	
4. Наклон назад	сгибание туловища назад, голова в наклоне вперед.	
5. Наклон назад, прогнувшись	то же, но прогибаясь в поясничном отделе, голову наклонить назад.	

### Положения и движения рук

1. Руки вперед	руки на уровне /высоте/ плеч, параллельно друг другу и полу, ладони внутрь (иное положение ладоней указывается дополнительно).	
2. Руки вверх	прямые руки вверх, параллельно друг другу, ладони внутрь.	
3. Руки в стороны	- прямые руки в стороны на уровне плеч, параллельно полу, ладони книзу (иное положение ладоней указывается).	
4. Руки назад	- прямые руки отведены назад до предела, ладони внутрь.	

5.Руки на пояс	- кисти рук на поясе: четыре пальца вперед, большой назад, локти в стороны.	
6.Руки перед грудью	- согнутые в локтевых суставах руки подняты на высоту плеч так, чтобы кисти были продолжением предплечий, локти точно в стороны, не опускаются, ладони расположены книзу.	
7.Руки к плечам	- согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти прижаты к туловищу.	
8.Руки за голову	- согнутые в локтевых суставах руки расположены таким образом, что пальцы касаются затылка, одна кисть за другой, локти точно в стороны.	
9.Руки за спину	- согнутые в локтевых суставах руки расположены за спиной в области поясничного отдела: одна рука обхватывает предплечье другой.	
10.Руки согнуты в стороны	- из И.П. «руки в стороны» согнуть руки в локтевых суставах так, чтобы локти были точно в стороны, пальцы к плечам.	
11.Руки согнуты вперед	- согнуть руки из положения вперед, локти вперед, не опуская, кисти к плечам.	
12.Руки вперед наружу	- из положения руки вперед развести их на 45 градусов наружу.	
13.Руки вверх наружу	- то же из положения руки вверх.	
14.Руки скрестно вниз (вверх)	- руки внизу (вверху) в скрестном положении. (При необходимости указывать руку, которая сверху: «Руки скрестно вниз правой»).	
15.Круговое движение руками	выполняется из И.П. на 360 градусов в одной плоскости до прежнего И.П. (необходимо указывать направление, например, из И.П. – руки вверх.Круг правой–левой внутрь–наружу).	
16.Дуга	движение менее 360 градусов по окружности. (для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение, например, из И.П. – руки вверх, дугами вперед руки вниз).	

1. Правая (левая) нога вперед	стойка на левой (правой), правая (левая) вперед, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь.	
2. Правая (левая) нога назад	стойка на левой (правой), правая (левая) нога точно назад, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь.	
3. Правая (левая) нога в сторону	стойка на левой (правой), правая (левая) в сторону, не касаясь опоры (пола), пяткой внутрь.	
4. Правая вперед на носок	то же положение, что и вперед, но касаясь носком опоры. (Может быть опора и на пятку.)	

Нога может быть на носок (пятку) назад, в сторону. Например: «правая (левая) назад на носок (пятку); правая (левая) в сторону на носок (пятку)». В данном случае положение ног такое же, как и предыдущее. Разница лишь в направлении движения ноги.

5. Выпад правой	стойка на правой согнутой ноге, левая назад, на носок. Тяжесть тела на правой.	
6. Выпад правой в сторону	то же, но левая в сторону на носок, тяжесть тела на согнутой правой.	
7. Выпад назад правой (левой)	Положение выпада принимается шагом назад правой (левой), тяжесть тела переносится на нее.	
8. Присед	выполняется из основной стойки обычно с максимальным сгибанием ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; туловище в вертикальном положении.	
9. Полуприсед	выполняется приседание наполовину, по сравнению с приседом.	
10. Присед на правой (левой), левая (правая) вперед	приседание на одной ноге, другая вперед.	
11. Присед на правой (левой), левая (правая) в сторону	присед на одной ноге, другая в сторону.	
12. Мах правой (левой)	поднимание ноги на один счет с максимальной амплитудой. (При выполнении маха в сторону или назад обязательно указывается направление: мах правой в сторону.)	



