

АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СИБИРСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ГЕОДЕЗИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Самохин В.И.

«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАЗОВЫХ СТРОЕВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ
СО СТУДЕНТАМИ СГГА»

(методические указания)

г. Новосибирск
СГГА
2009

СОДЕРЖАНИЕ.

ВВЕДЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ
3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
4. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ
5. ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
6. РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ
7. БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

ВВЕДЕНИЕ.

Строевые упражнения являются одним из средств, без которых невозможна успешная организация студентов на уроках физической культуры.

Они способствуют формированию правильной осанки, воспитанию у них подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнять распоряжения преподавателя, организованности и согласованности при совместных действиях. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить группой во время урока, быстро размещать их для занятий, игр.

На каждом уроке во всех группах следует обеспечивать тщательное освоение материала по строевой подготовке, добиваться от студента четкого и правильного выполнения команд, видов перестроений и передвижений в строю. Обучение студентов строевым упражнениям должно развивать у них познавательную активность, самостоятельность мышления, инициативу. Правильная организация обучения строевым упражнениям позволяет повысить уровень учебного процесса, сделать его эмоциональным, управляемым и продуктивным.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействием формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

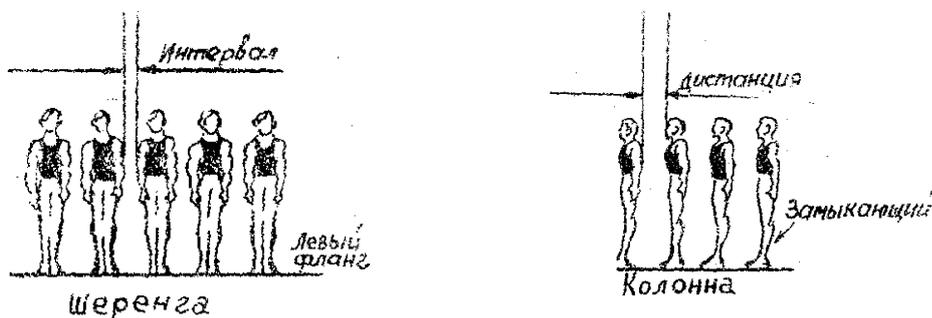
Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Строй - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

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

Шеренга - размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.



Фланги - правая и левая оконечности строя.

Интервал - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

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

Дистанция - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий - занимающийся, идущий первым в колонне.

Замыкающий - занимающийся, идущий в колонне последним.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:

центр, середина и углы (см. далее).

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.



2. СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

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

«Равняйся!», «Налево равняйся!», «На середину равняйся!» 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.

Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные (Шагом марш!, Кругом! и т.д.). Есть команды только исполнительные (Равняйся!, Смирно! и т.д.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавлять слова: отделение, группа, внимание,

колонна и др. чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа! Смирно!», «Колонна стой!».

Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) направление движения;
- б) название строя;
- в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «Налево (направо) в колонну по четыре шагом марш!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведённом примере, если команда на перестроение подаётся для идущей группы, слово шагом опускается.

При размыкании соблюдается следующая последовательность:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ выполнения.

Например: Влево на два шага приставными шагами разомкнись!

Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: налево (направо) движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; влево (вправо) движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды: Шаг левой назад делай раз! Шаг правой в сторону делай два! Приставить левую, делай три!

При обучении по разделениям занимающийся осознаёт и запоминает свои действия, а преподаватели до подачи очередной команды может исправить ошибки у них.

Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения, как: повороты на месте и в движении; перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три); строевой шаг и другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

4. ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построение – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Гимнастические построения и перестроения дети изучают в течение всего периода пребывания в школе. Они являются средством формирования у школьников правильной осанки, воспитания подтянутости, дисциплинированности, готовности выполнить распоряжение учителя и старшего товарища, организованности детей и согласованности в их совместных действиях. Вместе с тем эти упражнения дают учителю возможность лучше руководить детьми во время урока, быстро размещать их для занятий гимнастикой и играми. К учащимся предъявляются конкретные требования при выполнении этих упражнений. На соответствующих этапах обучения они должны уметь отдавать рапорт, выполнять повороты направо, налево, кругом, рассчитывать по заданию и размыкаться, выполнять целый ряд перестроений, должны усвоить понятия «шеренга», «колонна», «противоход», «диагональ», «рапорт», «размыкание», «змейка», «зигзаг» и др. Эти умения создают хорошую основу для успешного обучения более сложным строевым приемам и перестроениям в старших классах.

Для проведения гимнастических построений и перестроений не требуется никакого оборудования и инвентаря, их можно проводить в любых условиях и в любое время года. Эти упражнения учитель проводит на каждом уроке, с разными целями: для обучения различным способам построения и перестроения, для размещения детей на площадке или в зале при проведении других упражнений и игр, для организованного прихода из класса в зал, на площадку и обратно и т.д. При этом учитель применяет приемы, посильные и интересные для детей, соблюдая переход от легкого к трудному.

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. (Рис.1)

Построение в колонну. Команда: «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!». Группа выстраивается за преподавателем в затылок (или за направляющим). (Рис 2)

Построение в круг: по распоряжению, например «Встаньте в круг!»

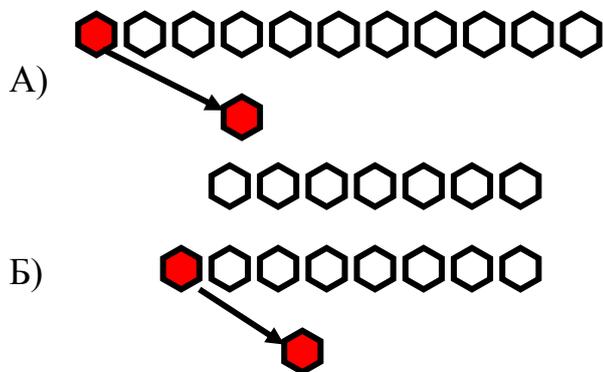


Рис 1. Построение в одну и две шеренги



Рис.2 Построение в колонну по одному и по два.

Перестроение из одной шеренги в две: после предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда: «В две шеренги - Стройся!» По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет раз), правой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт два) и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт три). Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу - Стройся!». Перестроение проводится в обратной последовательности. (Рис 3.)

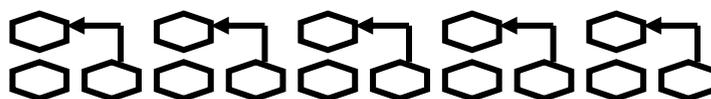


Рис. 3 Перестроение из одной шеренги в две.

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 вперед (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг влево (два), и приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет 3). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет 1), шаг правой в сторону (счет 2) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет 3) . Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности. (Рис 4.)

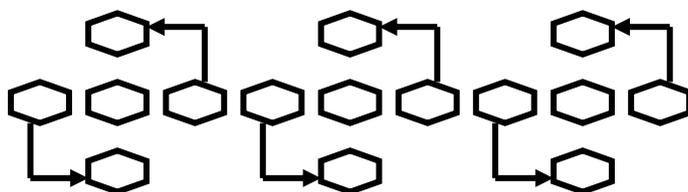


Рис 4. Перестроение из одной шеренги в три.

Перестроение из шеренги уступом: После предварительного расчёта по заданию (9 -6-3 на месте , 6-4-2 на месте и т.д.) подаётся команда: «По расчёту шагом - Марш!»

Занимающиеся выходят, сохраняя равнение на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте 9- 6-3 на месте до 10; 6-4-2 на месте до 7.

Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места шагом - Марш! Все выходившие из строя делают поворот кругом, сохраняя равнение, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «1», «2».... и «1», «2» (Рис 5)

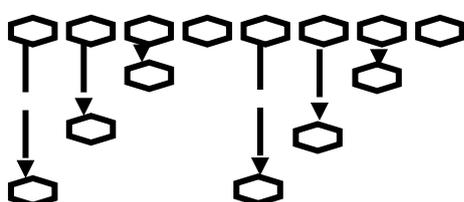


Рис 5. Перестроение из шеренги уступом

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

После предварительного расчета на первый и второй подается команда: « В колонну по два – Стройся!» По этой команде вторые номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию с первыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности. (Рис 6)

Перестроение из колонны по одному в колонну по три.

После предварительного расчета по три подается команда: «В колонну по три – Стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг левой ногой в сторону (счет раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг назад (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя левую ногу (счет три).

Третьи номера делают шаг правой в сторону (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг вперед (счет два) и встают на одну линию со вторыми, приставляя правую ногу (счет три). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – Стройся!». Перестроение производится в обратной последовательности.



Рис 6. Перестроение из колонны

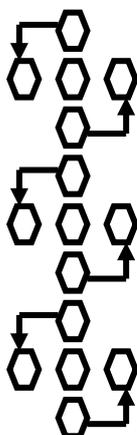


Рис 7. Перестроение из колонны

по одному в колонну по два. по одному в колонну по три.

Перестроение из одного круга в два.

После предварительного расчета по три подается команда: « В два круга – Стройся!». По исполнительной команде, первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперед к центру, третьи – один шаг вправо по кругу. Подсчет ведется до тех. Для обратного перестроения подается команда: «В один круг – Стройся!». По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад и входят в наружный круг, Третьи один приставной шаг влево по кругу. Перестроение выполняется на три счета. (Рис 8)

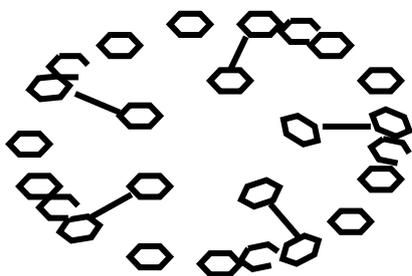


Рис 8. Перестроение из одного круга в два.

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

После предварительно расчета группы по два (три, четыре и т.д.) на месте и в движении, на одной из границ зала или площадки, при движении группы налево (направо) – Марш! После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте что и первые. (Рис 9)

После перестроения группа продолжает движение в сомкнутом строю. В зависимости от задач урока здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, что - бы не размыкать колонну потом специально. Например: «Налево в колонну по три,– Марш! Интервал и дистанция два шага».

Для обратного перестроения подаются команды: «Напра –Во! (Нале – Во!«»).

«В обход направо (налево) в колонну по одному шагом – Марш!». По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, за ним следуют остальные по росту, вся колонна обозначает шаг на месте, последовательно включаясь в движение.

Если занимающиеся находятся в разомкнутом строю, то после команд для перестроения все одновременно смыкаются вперед, а затем действуют как описано выше.

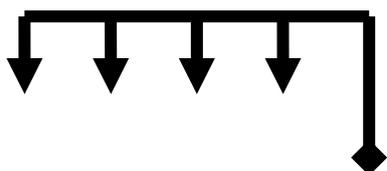


Рис.9 Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по 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 – Марш!» Рис.10.

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – Марш!» Перестроение выполняется приставными шагами. Преподаватель ведет подсчет по два.

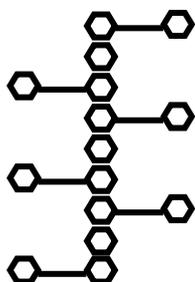


Рис. 10 Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.

Команды:

1. «Через центр - Марш!», как правило, подаётся на одной из середин зала или площадки.

2. «В обход направо и налево в колонны по одному - Марш!» Подаётся на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход;

3. «Через середину в колонну по два - Марш! Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д. (рис. 11).

Обратное перестроение называется разведением и слиянием; Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды: «В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход,

Левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «Через центр в колонну по одному - Марш!». Затем, «Налево (направо) в обход – Марш!».

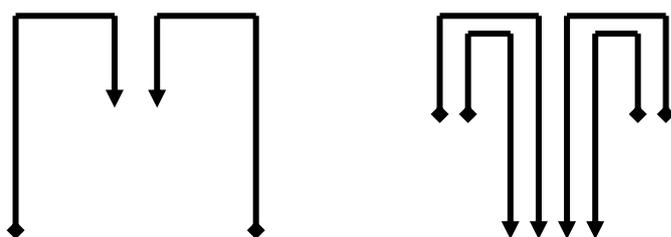


Рис. 11 Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.

5. 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: выполняется по команде « На месте шагом (бегом) - Марш!»

Команда: «Направляющий, на месте!», подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Остановка движения на месте: выполняется по команде «Группа - Стой!»

подаётся с постановкой левой ноги, затем делается ещё один шаг правой и приставляется левая нога.

Переход из движения на месте к передвижению вперед фронтом (шеренгой): по команде «Прямо!» - подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

«Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, в сторону) – Марш!»

Строевой шаг: по команде «Строевым шагом - Марш!» для движения с места и «Строевым – Марш!» при движении походным (обычным) шагом или движении группы на месте.

Ногу надо поднимать на 15-20 см от пола, держать ступню горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню. Руки при движении вперёд сгибать 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): по команде «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 левую 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!», «Ре-же!», «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!», «Полный шаг!», «Полшага!» подаются под левую ногу.

Повороты в движении. Команда: «Напра - Во!», исполнительная команда 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 (счет раз), полшага правой вперед и немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках (счет два), с левой ноги начинается движение в новом направлении (счет три).

Повороты в движении бегом выполняются по тем же командам, 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 вперед), в полуприседе, в приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперед 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.

Движение в обход. Команда «В обход налево (направо) шагом – Марш!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная – «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки. (рис 12).

В том случае если направляющий группы находится не на линии обхода, необходимо, указав какую - либо точку обхода, вывести туда направляющего и затем подать команду для движения в обход.

Диагональ. Команда: «По диагонали - Марш!», подаётся при подходе направляющего к одному из углов зала (рис. 13).

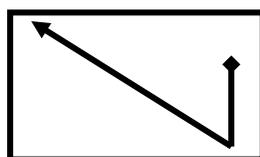


Рис.12 Рис. 13.

Движение противходом – Движение колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Налево (направо) противходом – Марш!». Направляющий заходя правым плечом вперед, выполняет поворот кругом и начинает движение на встречу колонне. Интервал между встречными колоннами один шаг (Рис 14.)

«Змейка», «Зигзаг» представляет собой ряд противоходов. Для движения «змейкой» вначале подается команда «Налево (направо) противоходом - Марш!», а когда колонна сделала один виток противоходом, подается команда «Змейкой - Марш!». «Змейки» могут быть разного размера: большие - во всю длину зала (площадки), средние, на половину длины или ширины зала (площадки), малые - на четверть длины или ширины (Рис. 19).

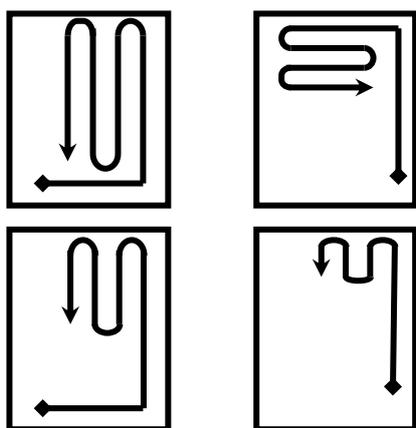
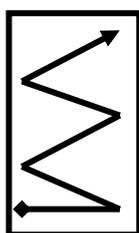


Рис.19

«Зигзаг» (Рис.20) изучается после того, как дети хорошо усвоят движение в колонне с изменением направлений. В командах для движения «зигзагом» указывается направление движения: «Ко мне - Марш!», «На правый угол - Марш!» и др. «Зигзаги», так же как и «змейки», могут быть различных размеров. При проведении «зигзагов» на площадке или в зале, можно использовать имеющиеся ориентиры: столб, дерево, флажок, скамейку, окно, дверь, гимнастическую стенку и т. д. «Змейки» и «зигзаги» могут быть продольными и поперечными.

Чтобы студенты лучше усвоили фигурную маршировку, следует чаще менять направляющих.

Рис. 20



6. 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: «От середины (вправо, влево) на поднятые руки в стороны 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 шагами (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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. АЛМА – АТА 1985 Г. КАЗАХСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ».
2. В.М. КОЧАШКИН МОСКВА 1968 Г. «МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»
3. З.И. КУЗНЕЦОВА. МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1972 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ».
4. РИГА, 1983 Г. «ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ».
5. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ». МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ 985/4