**Задание:**

1. Изучить лекционный материал
2. Выбрать 1 тему и написать доклад на выбранную тему:

**оздоровительные (общеразвивающие) виды гим­настики,**

**спортивные виды гимнастики**

**прикладные виды гимнастики**

1. Практическую работу сдать. Тимофееву Ю.А.

**Виды гимнастики и ее методические особенности.**

1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.

2. Средства гимнастики.

3. Виды гимнастики.

4. Гимнастика как научная дисциплина.

**1.**

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) - система специ­ально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

**Гимнастика**— это определенная, исторически сложившаяся со­вокупность специфических средств и методов физического воспи­тания людей.

**Ее задачи:**

1. (Оздоровительная задача). Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических - способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия советских людей.

2. (Образовательная задача). Формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. (Воспитательная задача). Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, заметил: «Гимна­стика — есть целительная часть медицины».

**Методические особенности гимнастики**

Гимнастике присущ метод строгого регламентирование упраж­нения и четкой организации деятельности занимающихся, благода­ря чему создаются оптимальные условия для освоения новых навы­ков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, сти­мулирующий повышенную работоспособность.

К методическим осо­бенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.

2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоническое развитие морфо­логических и функциональных систем организма и физических ка­честв (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регули­рование физической нагрузки.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различ­ных целях.

**Методы**— это способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного педагогического или оздоро­вительного воздействия на занимающихся.

**2.**

**Средствами гимнастики**являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении (многие упражнения были заимствова­ны из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей ходьба, бег, лазанье, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоле­ние препятствий, переноска груза и т. п.).

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Вольные упражнения.

4. Прикладные упражнения

5. Прыжки.

6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусьях, перекла­дине, бревне).

7. Акробатические упражнения.

8. Упражнения художественной гимнастики (слитные комбинации), с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов.

**3.**

**Виды гимнастики**

Всесоюзная конференция 1968 г. утвердила следующую класси­фикацию гимнастики по видам:

**1-я группа** - **оздоровительные (общеразвивающие) виды гим­настики,**

1. основную (общую)

2. гигиеническую

3. атлетическую.

**2-я группа** - **спортивные виды гимнастики,**

1. спортивная гимнастика

2. художественная гимнастика

3. акробати­ка.

**3-я группа** **- прикладные виды гимнастики**

1. гимнастика на производстве

2. профес­сионально-прикладная

3. военно-прикладная

4. спортивно-прикладная

5. лечебная гимнастика

**Гимнастика как научная дисциплина** представляет собой часть науки о физическом воспитании, изучающей закономерности физи­ческого развития и совершенствования человека с помощью харак­терных для гимнастики средств, методов и форм организации за­нятий. В научном исследовании применяются преимущественно пе­дагогические, физиологические, биомеханические и математичес­кие методы исследования.

**Гимнастика** - имеет свою теорию, историю, методику преподавания, типичные средства и формы организации занятий.

**Теория гимнастики** разрабатывает вопросы, связанные с сущ­ностью и содержанием предмета гимнастики, ее целями и задачами, местом и значением гимнастики в советской системе физического воспитания и др.

**История гимнастики** раскрывает процесс ее раз­вития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств, и методов гимнастики.

**В разделе методики преподавания гимнастики** рассматриваются общие основы обучения и воспита­ния (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и груп­пам упражнений), методы и приемы организации занятий с различ­ными контингентами и др.

**Гимнастическая терминология.**

1. Характеристика гимнастической терминологии.

2. Способы образования терминов, правила сокращений.

3. Правила и формы записи упражнений.

**1.**

В физическом воспитании тер­минология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании лите­ратуры по гимнастике.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям, поскольку трудно обучать им, не зная точного названия. Краткие слова-термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Под **термином**в гимнастике принято понимать краткое ус­ловное название какого-либо двигательного действия или понятия. "Как и в других "областях, гимнастическая терминология совер­шенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в прак­тической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, обогащая его.

**Гимнастическая терминология** - это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнении. (А. М. Шмелин).

**Гимнастическая терминология** - это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, а также правила образования и применения терминов. ( Н. К. Меньшиков).

**Терминология**как раздел лексики тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Наша отечественная гимнастическая терминология, введен­ная в действие с 1938 г., была построена на основе словарного фонда русского литературного языка. Поэтому она значительно по­нятнее и доступнее для различных контингентов занимающихся.

В новой терминологии авторы установили такую систему построения терминов, которая позволила бы ограничиться лишь указанием на наиболее характерные особенности каждого движения и в то же время точ­но и кратко определить его.

Развитие советской гимнастики, новые успехи теории и практи­ки требуют дальнейшего совершенствования гимнастической тер­минологии. Этому были посвящены Всесоюзная дискуссия 1957 г. всесоюзные конференции по гимнастике 1962, 1963 гг.

Большой вклад в развитие гимнастической терминологии, внес­ли преподаватели кафедр гимнастики институтов физической культуры, особенна Московского, Ленинградского и Киевского. В резуль­тате поиска и обсуждений последние изменения и дополнения в действующую терминологию были внесены президиумом Федера­ции гимнастики СССР в 1965. г.

**Требования предъявляемые к терминологии**

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полно­стью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступ­ной, а, следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится не­понятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения.

**2.**

**Выделяют три группы правил гимнастической терминологии:**правила образования, правила применения и правила сокращения терминов (опускание отдельных из них).

**Способы и правила образования терминов**

Образование терминов происходит следующими способами:

а) переосмысление, б) использование корней слов, в) присвоение имени, г) словосложение.

Кроме образования новых используются термины, заимствованные из смежных областей деятельности и из прежних терминологических систем. Например, в гимнастике офи­циально употребляются такие цирковые термины, как рондат, кур­бет, мост, твист.

**Переосмысление, или придание нового значения** уже су­ществующим словам,— наиболее распространенный способ образо­вания терминов. Например: шпагат, вход, выход, переход, круг.

**Использование корней слов родного языка** — способ, применявшийся при создании гимнастической терминологии. Кор­нями слов являются термины: мах, сед, вис, хват, кач, шаг, бег. На основе этих и других корней слов образуются производные термины, например: замах, присед, спад, подъем, раскачивание, перехват, шагом, углом и т. д.

**Присвоение имени первого исполнителя.**Как правило, новые сложные элементы поначалу имеют сложное тер­минологическое описание. Использование имени известного спорт­смена делает удобным частое употребление данного нового терми­на. Например, термин «диомидовский» означает: махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку.

**Словосложение**— способ, при котором из двух слов обра­зуется сложное или составное слово — термин. Например: (саль­то) сгибаясь-разгибаясь, разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки). Чаще всего гимнастические упражнения обозначаются е помощью двух и большего числа терминов, т. е. образуются пу­тем составления из нескольких однословных терминов.

Термины, обозначающие **статические** положения, образу­ются, как правило, с учетом условий опоры (упор на предплечьях, стойка на руках, сед на пятках и т, п.) и взаимного расположения звеньев тела (упор углом, вис, согнувшись и т. п.).

Движения или положения тела в по­лете, например: прыжок ноги врозь, соскок углом, переворот на­зад, подъем махом вперед, подъем разгибом.

**Правила применения терминов**

Гимнастическую терминологию применяют с учетом квалифи­кации занимающихся. При проведении занятий оздоровительными или прикладными видами гимнастики используются лишь основ­ные термины общеразвивающих упражнений с добавлением слов разговорного и литературного языка. Например, говорят: стоя но­ги врозь (вместо «стойка ноги врозь»), положение сидя (вместо «сед»). На занятиях с детьми используются яркие образные наи­менования, например «как самолет», «как зайчики». В процессе обучения педагог знакомит учащихся с терминологией, постепенно заменяя прежние образные выражения терминами.

Термины, обозначающие гимнастические упражнения, разделя­ются на две основные группы: **обобщающие и конкретные терми­ны**.

**Обобщающие термины** используются для обозначения общих понятий, групп и типов упражнений, например: элемент, соединение, вольные упражнения, разноименные круги. **Конкрет­ные термины** определяют признаки конкретных упражнений. В свою очередь, они подразделяются на **основные и дополнитель­ные**.

**Основные термины** определяют главные смысловые признаки упражнения, принадлежность его к той или иной группе упражнений, например: подъем, спад, переворот, оборот, круг, мах.

Конкретные элементы описываются сочетанием основного и до­полнительного терминов. Однако некоторые основные термины: упор, вис, мост, шпагат, присед, полуприсед — сами по себе описы­вают конкретные элементы.

**Дополнительные термины** дают уточняющую информацию, указывая направление движения, способ выполнения, условия опоры, характер исполнения, некото­рые количественные характеристики. Например: вперед, боком; переворотом, разгибом, махом; на предплечьях, на лопатках, на животе; медленный (переворот), расслабленно; двойное, с пово­ротом на 540°.

Некоторые термины могут быть как основными, так и дополни­тельными, например: мах — махом, стойка — стоя, присед — при­сев, круг — круговой, оборот — оборотом, переворот — переворотом.

**Строевые упражнения.**

1. Понятия строевые упражнения.Классификация строевых упражнений.

2. Основные понятие о строе.

3. Строевые приемы.

4. Фигурные передвижения (передвижения по различным направлениям).

**1.**

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных дейст­вий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, вы­работки чувства темпа и ритма, формирования правильной осан­ки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подгото­вительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих упражнений. В основной части урока строевые уп­ражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством я того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строго.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения - одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

- строевые приёмы;

- построения и перестроения;

- передвижения;

- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

**2.**

**Основные понятия о строе**

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

**Фланг** - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

**Тыльная сторона строя** - сторона противоположная фронту.

**Фронт** - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

**Интервал**- расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

**Дистанция** - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

**Ширина строя** - расстояние между флангами.

**Глубина строя** - расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

**Направляющий** - учащийся идущий в колонне первым.

**Замыкающий** - учащийся, идущий в колонне последним.

**Шеренга** - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

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

**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 вперед руки.

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

**Ряд -** два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

**3.**

**Строевые приемы**

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

**Построения и перестроения**

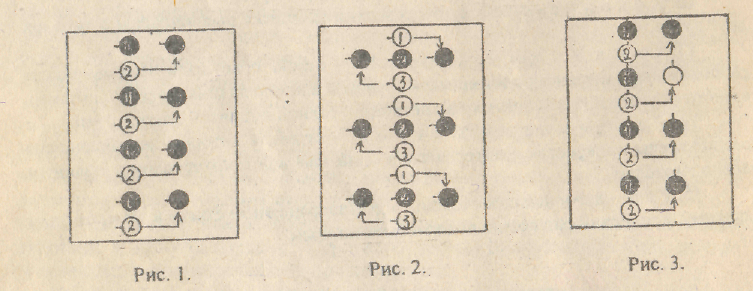
**Построения**- действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

**Перестроения** - переход из одного строя в другой.

**Перестроения из одной шеренги в две.** После предварительною расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

**Перестроение из одной шеренги и три.** После предварительного расчета 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, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

**Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).** После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).



**Перестроение из шеренги уступом.** После предварительного расчета (6 -3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Все выходившие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

**Перестроение из одной колонны в три уступом.** После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

**Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.**После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, - Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".

2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".

3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

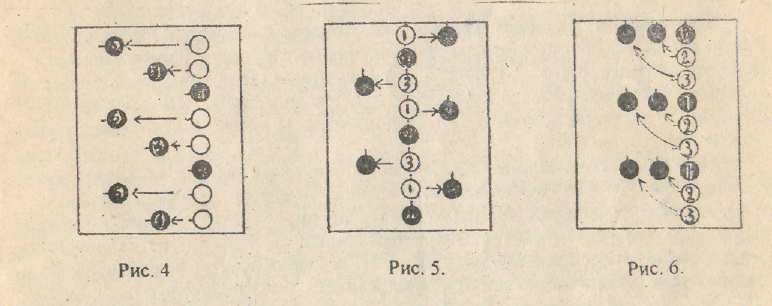
**Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.** При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".

2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.



**Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением.** Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).

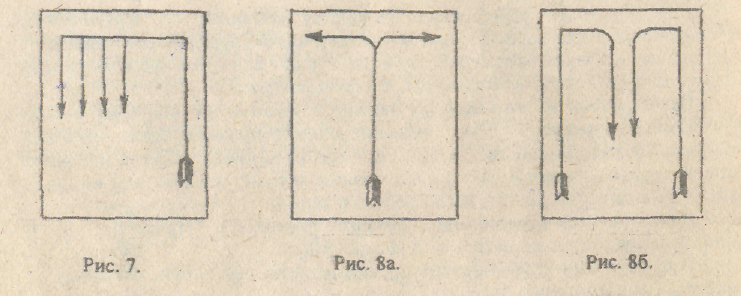
2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.

3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

**Сведение** - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

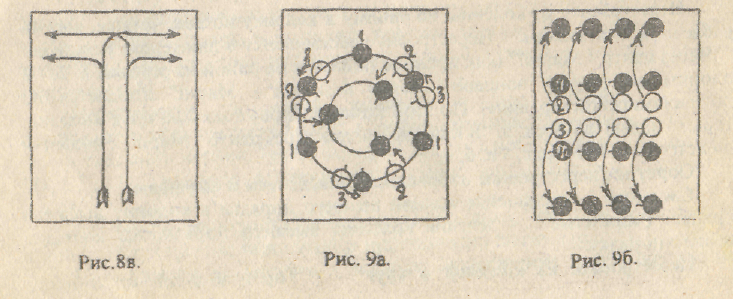
**Разведение**- деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

**Перестроение из колонны в круг** производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.



**Перестроение из одного круга в два.** Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

**Перестроение из одного круга в три.** Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые - три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



**Размыкания и смыкания**

**Размыкания**- действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

**Смыкание** - приём уплотнения разомкнутого строя.

**1. Размыкание по уставу ВС.** Команда: "Вправо (Влево, от средины) на два (три и т.д.) шага. Разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

**2. 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 подсчет по два пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сом - Кнись!", Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

**3. Размыкания по распоряжению.** Например, "наберите интервал – два шага" и т.д.

**4. Размыкания по направляющим в колоннах,**которых преподаватель  
ставит на необходимый интервал.

**5. Размыкание дугами** можно выполнять из колонны по 3, 4, 5, (по три размыкание выполняют первый и третий номера; по четыре - второй и третий) Подаётся команда: "Дугами на два (три) шага разом - Кнись!" По этой команде выше указанные номера выходят вперёд, обходя по дуге на пять счётов справа и слева стоящих, и останавливаются с указанным интервалом от них, приставляя  
ногу (на счёт шесть) и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом (рис. 9 б).

Для размыкания дугами из колонны по пять подаётся команда: Дугами на два шага разом - Кнись!", по которой вторые и четвёртые номера на шесть счётов обходят по дуге первых и пятых становясь рядом с ними, по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счётов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге.

**Передвижения**

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Передвижения могут осуществляться строевым и походным (обычным) шагом, который отличается от первого большей свободой движений.

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом - Марш!".

2."Направляющий - На месте!" - тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.

3. Для возобновления движения вперёд при ходьбе на месте, подаётся команда: "Прямо!", - под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперёд.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире - Шаг!", "Короче - Шаг!", "Чаще - Шаг!" "Ре - Же!". Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Для передвижения бегом подаётся команда: "Бегом - Марш!". При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега под музыку по команде: "Шагом - Марш!". Если музыкального сопровождения нет, команда "Марш!" подаётся под правую ногу.

**Повороты в движении.** Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся, делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой ноги начинается движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево - аналогичны.

**Для выполнения поворота кругом** подается команда: "Кругом - Марш!". Исполнительная команда: "Марш!" подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперёд, полшага правой вперёд, и поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.