##  "Утверждаю"

командир 4 мр.

п/п-к Попельный

"14"мая1998г.

### ПЛАН – КОНСПЕКТ

#### для проведения занятий по строевой подготовке

с 5 мв 4 мр.

Тема: "Строевые приемы и движения без оружия".

Занятие: "Повороты на месте и движение без оружия".

Учебные цели: Воспитать у личного состава навыки выполнения строевых приемов.

Учебные вопросы: 1. Повороты на месте.

 2. Движение

 3. Повороты в движении

Время: 1 час

Метод: Практическое занятие

Место: Строевой плац

Руководство: "Строевой Устав", ст. 30-41

 " Методика строевой подготовки", стр. 22-27

##### ХОД ЗАНЯТИЯ

**№** Учебные вопросы Время Команды и действия руководителя

**1.** Вводная часть 5 мин. Проверка личного состава, внешнего вида,

 доведение

 целей и вопросов занятия

 **2.** Основная часть 40 мин.

##  Повороты на месте 10 мин. Обучение поворотам на месте

Командир отделения объясняет, что повороты на месте применяются одиночными военнослужащими на строевых занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй и подразделениями как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

Обучение поворотам на месте начинается после отра­ботки строевой стойки, так как только на ее основе можно правильно освоить эти приемы. При этом вначале отрабо­тать поворот направо, налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга), а затем повороты пол-оборота направо и пол-оборота налево (1/8 круга).

Для обучения поворотам на месте командир выстраи­вает отделение в одну шеренгу с интервалом два шага и показывает поворот направо в целом в нормальном темпе. После этого командир показывает прием в медленном тем­пе с попутным разъяснением порядка действий по предва­рительной и исполнительной команде. Поворот направо разучивается по разделениям на два счета. Показав прием по разделениям, командир отделения командует: **«Направо, по разделениям: делай — РАЗ, де­лай—ДВА».**

Командир отделения следит за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернув­шись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса как при строевой стой­ке и не сгибали ног в коленях, перенося тяжесть тела на впе­реди стоящую ногу.

 Положение рук должно быть, как при строевой стойке.

По счету **«делай—ДВА»** кратчайшим путем приставить левую ногу, не сгибая ее в колене.

Разучив с отделением поворот направо по разделениям, командир приступает к разучиванию его в целом. Для это­го он подает команду **«Напра-ВО»** и сопровождает ее под­счетом вслух: **«РАЗ, ДВА».**

При изучении поворота необходимо обратить внимание на то, чтобы он выполнялся не только с помощью ног, но и с помощью резкого движения корпусом в сторону поворота с соблюдением всех правил строевой стойки.

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, командир отделения сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево. Поворот налево также вы­полняется на два счета.

По команде **«Налево, по разделениям, делай — РАЗ»** солдаты должны повернуться на левом каблуке и на пра­вом носке, перенести тяжесть тела на левую ногу, сохра­няя правильное положение корпуса, не сгибая ног в коленях и не размахивая во время поворота руками.По счету **«делай—ДВА»** правую ногу надо кратчайшим путем приставить к левой так, чтобы носки были развер­нуты по фронту на ширину ступни.

После показа и пояснения поворота налево в такой же последовательности проводится тренировка в выполнении этого поворота.

Изучив с отделением поворот налево, командир отделе­ния переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее командир отделения поясняет, что поворот кругом произво­дится по команде **«Кру-ГОМ».** Выполняется он так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что разворот корпуса делается на 180° (полный). .

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом про­водится самостоятельно, попарно и в составе отделения до полного усвоения.

Если солдат (курсант) выполняет поворот или его эле­мент неправильно, командир отделения подает команду **«ОТСТАВИТЬ»,** указывает на ошибку и подает команду на повторение.

При обучении солдат поворотам на месте необходимо обращать внимание на следующие ошибки: некоторые обу­чаемые поворачивают корпус по предварительной команде, сгибают ноги в коленях, размахивают руками при поворо­те, наклоняют голову вниз, опускают грудь или выставляют живот, отклоняют корпус назад, поворот делают не на каб­луке, а на всей ступне, при повороте кругом делают непол­ный разворот, ногу приставляют не кратчайшим путем и при этом корпус качается.

#  Движение 15 мин. Обучение движению строевым шагом

Строевой шаг является одним из наиболее сложных и трудных по усвоению строевых приемов, исполнение кото­рого требует от обучаемых особой собранности, подтянуто­сти, четкости, согласованного движения рук и ног.

Обучение движе­нию строевым шагом, как и каждый новый прием, следует начинать с образцового показа и пояснения.

Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает по разделениям первое подготови­тельное упражнение—движение рук, а затем по­дает команду: **«Движение руками, делай—РАЗ, делай— ДВА».** По счету **«делай—РАЗ»** солдаты должны согнуть правую руку в локте, произво­дя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки под­нялась на ширину ладони вы­ше пряжки пояса и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отве­сти назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть правой руки слегка приподнят. По счету **«делай—ДВА»,** они должны произвести движение левой руки вперед, а правой, начиная от плеча, назад до от­каза.

После усвоения правильного положения рук, командир отделения приступает к изучению вто­рого подготовительного упражнения—движения строевым шагом по разделениям на четыре, на два и на один счет сначала с темном 60 шагов в минуту, затем делает постепенный переход к нормальному темпу движения (110— 120 шагом в минуту) с размером шага 70—80 см.

Показав второе подготовительное упражнение по разделенням на четыре счета, командир размыкает отделение на четыре шага и, повернув отделение направо, коман­дует: **«Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом — МАРШ».** После команды **«МАРШ»** считает: **«РАЗ, два, три, четыре; РАЗ, два, три, четыре»** и т. д.

По предварительной команде **«Шагом»** солдаты отделе­ния подают корпус несколько вперед, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивость. По исполнительной команде **«Марш»** и по счету **«Раз»** они начинают движение с левой ноги полным шагом, вынося ногу вперед с оттянутым носком (при этом ступня парал­лельна земле) на высоту 15--20 см от земли, и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время от земли правую ногу с подтягиванием ее на полшага вперед к пят­ке левой ноги. Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа.

После отработки второго подготовительного упражнения на четыре счета командир отделения повторяет это же дви­жение на два счета, для чего подает команду «Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом — МАРШ» и считает: «раз, два; раз, два» и т. д. Под счет «раз» выпол­няется шаг вперед, под счет «два» выдержка.

После отра­ботки упражнения на два счета командир отделения подаст команду для движения строевым шагом под каждый счет без выдержки **«Строевым шагом, по разделениям под каж­дый счет, шагом—МАРШ»** и считает: **«раз, два»** и т.д. Затем командир отделения приступает к обучению движе­нию строевым шагом с темпом 60—70 шагов в минуту, с последующим наращиванием темпа движения до 110— 120 шагов в минуту. В ходе тренировки отделе­ния в выполнении приема в целом необходимо строго вы­держивать темп движения 110—120 шагов в минуту.

######  Повороты в движении 15 мин. Обучение поворотам в движении

Разучивание с отделением поворотов в движении начи­нается с показа командира.

После показа командиром отделения поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на два счета. Командир командует: **«Поворот в движении направо, по разделениям: «делай—РАЗ, делай—ДВА».** По счету **«делай—РАЗ»** необходимо сделать строевой шаг ле­вой ногой вперед, произведя взмах руками в такт шага, и остановиться в положении с опущенными руками; по сче­ту **«делай—ДВА»** резко повернуться направо на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и сделать шаг в новом направлении.

Для тренировки командир рассчитывает отделение на первый и второй, располагает солдат друг против друга в восьми шагах с интервалом 4 шага, чтобы каждый из них находился напротив малого квадрата на внутренних ли­ниях прямоугольника. Тренировка проводится на четыре счета с движением три шага вперед по команде **«Поворот в движении направо на четыре счета, шагом — МАРШ»** и подсчитывает: **«раз, два, три, ЧЕТЫРЕ».** Под счет **«раз, два, три»** солдаты делают три строевых шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет **«ЧЕТЫРЕ»** — поворот направо. Под следующий счет **«раз, два, три, ЧЕТЫРЕ»** упражнение повторяется. Вначале темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110—120 шагов в минуту.

Перед изучением поворота налево командир отделения подчеркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот нале­во производится после движения четырех шагов и под оче­редной счет **«раз»** выполняется поворот на носке правой ноги. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки командир отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии прямоугольника. Выполнение поворота начинается по команде **«Поворот в движении налево на четыре счета, шагом—МАРШ»** и за­тем ведется под счет **«РАЗ, два, три, четыре»,** а под сле­дующий громкий счет **«РАЗ»** солдаты делают поворот и шаг, а под счет **«два, три, четыре»** продолжают движение.

Командир обращает внима­ние солдат на то, что поворот в движении кругом в отличие от поворотов направо, налево выполняется на носках обеих ног и движение после поворота начинается с левой ноги в тот момент, когда ноги находятся, на носках. Опускаться на пятки после поворота не разрешается.

Командир разъясняет, что для поворота кругом в дви­жении исполнительная команда **«Марш»** подается одно­временно с постановкой на землю правой ноги, а затем в три счета выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счета по команде **«Поворот в дви­жении кругом, по разделениям: делай — РАЗ, делай—ДВА делай—ТРИ, делай—ЧЕТЫРЕ».**

Для поворота кругом по счету **«делай— РАЗ»** солдаты делают шаг вперед с левой ноги и остаются в таком поло­жении*,* по счету **«делай—ДВА»** выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении. По счету **«делай—ТРИ»** делают шаг левой ноги впе­ред*,* а по счету **«делай—ЧЕТЫРЕ»** приставля­ют правую ногу.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приема может прово­диться в комплексе с движением три шага вперед по команде **«Поворот кругом с движением три шага вперед, шагом—МАРШ»,** а под счет **«раз, два, три»** делается три шага, под счет **«четыре»** — поворот кругом.

1. Заключителная 5 мин. Подводятся итоги, делаются выводы. Задание на

 часть сампо

" 13 " мая 1998г. Командир 5 мв 4 мр

 студент /Леончук В.А/