

ФГАОУ ВПО «СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ВОЕННО-ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ
Учебный военный центр

metodkabinetvii@bk.ru

УТВЕРЖДАЮ

Начальник учебного военного центра
полковник В. Копылов
« ____ » _____ 20 ____ г.

metodkabinetvii@bk.ru

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
по учебной дисциплине «Строевая подготовка»

тренировка

Тема № 1 «Строевые приёмы и движение без оружия»

Занятие № 7 «Движение строевым шагом. Повороты в движении»
(теоретическое)

Занятие № 8-9 «Движение строевым шагом. Повороты в движении»
(практическое)

metodkabinetvii@bk.ru

Обсуждено на заседании
предметно-методической комиссии
отдела № 4 общевойсковой подготовки
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № ____

metodkabinetvii@bk.ru

г. Красноярск 2015 г.

I. УЧЕБНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЦЕЛИ

1. Изучить статьи Строевого устава ВС РФ 31-38, методику проведения занятия по строевой подготовке;
2. Тренировать действия курсантов в движении, изменение скорости движения, поворотах в движении;
3. Обучить курсантов методике проведения тренировки по строевой подготовке;
4. Воспитывать у курсантов командирские навыки, дисциплинированность и уважение к строю.

Время: 80 минут

Занятие № 1 – 20 мин.

Занятие № 2 – 20 мин.

Занятия № 3 – 40 мин.

Место проведения:

строевой плац,

учебный класс

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические рекомендации по подготовке к тренировке

Занятие № 7: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Данную тренировку проводит ответственный за взвод офицер в учебном классе (на строевом плацу) отдела (цикла) методом беседы.

За несколько дней руководитель готовится к проведению тренировки.

Подготовка к тренировке включает: личную подготовку ответственного за взвод офицера, руководителей тренировки из числа курсантов, уточнение исходных данных, места проведения тренировки, разработку плана тренировки, подготовку курсантов к тренировке и средств материально-технического обеспечения.

Руководитель перед подготовкой к тренировке изучает требования Министра обороны РФ к одиночной подготовке военнослужащих, Строевого устава.

После изучения учебного материала руководитель готовит план проведения тренировки.

Занятия № 8-9: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Занятие № 8 – проводит ответственный за взвод офицер;

Занятие № 9 – проводят руководители из числа курсантов в составе учебного взвода, отделения.

При подготовке к практической тренировке целесообразно за несколько дней до проведения тренировки поставить задачу личному составу взвода на изучение в часы самостоятельной работы статей Строевого устава 31-38, 25, 26, а также другую литературу, рекомендованную в тематическом плане. Определить сложность строевых приёмов, вынесенных для изучения и

тренировки на занятии. В соответствии со сложностью, выбрать приёмы обучения.

В зависимости от сложности строевого приёма разучивание его проводить:

- в целом, если приём несложный;
- по разделением, если приём сложный;
- с помощью подготовительных упражнений, если приём сложный и отдельные его элементы трудно усваиваются.

Для проведения тренировки необходимо назначить из числа курсантов учебного взвода: руководителя тренировки со взводом (руководителя тренировки), руководителей тренировки с отделениями (руководителей на учебных местах). Назначение курсантов (основных, запасных) должно быть не позднее месяца до проведения тренировки.

За неделю до проведения тренировки ответственный за взвод проводит с руководителями инструкторско-методическое занятие, в ходе которого определяет порядок и методику проведения тренировки. Особое внимание обращает внимание на то, чтобы руководители умели доходчиво и кратко рассказать о действиях обучаемых при выполнении строевого приёма, сами образцово выполняли его, помня о том, что допущенные ими ошибки могут перенять обучаемые и последующем будет трудно добиться их исправления.

После изучения указанных документов и проведения ИМЗ руководители разрабатывают план-конспект, в котором указывают тему, учебные цели, время, место проведения тренировки, материальное обеспечение, руководства и пособия, расчёт времени и ход занятия. План-конспект состоит из текстуальной и графической (наглядной) частей. В текстуальной части излагается содержание каждого учебного вопроса и указывается порядок его выполнения (отработки), время, отводимое на отработку учебного вопроса и каждого элемента, действия руководителя и обучаемых, команды управления и разбор тренировки.

После разработки плана-конспекта его необходимо за два дня до проведения тренировки утвердить у офицера ответственного за взвод. Утверждение плана-конспекта должно стать дополнительной формой подготовки руководителей тренировки, так как ответственный за взвод офицер, изучая представленный на утверждение план-конспект и беседуя с руководителем, определяет степень подготовленности и, если необходимо, даёт ему методические советы и рекомендации по проведению и материально-техническому обеспечению тренировки.

Методические указания по введению

Занятие № 7: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Тренировка проводится на строевом плацу (в учебном классе).

По прибытию, руководитель принимает доклад от командира взвода о готовности взвода к тренировке, проводит проверку наличия курсантов, их внешнего вида, наличие учебной литературы. После осмотра и постановки

задачи на устранение недостатков, руководитель тренировки проводит контрольный опрос курсантов по ранее пройденной тематике. Опрос должен состоять из 2-3 вопросов: «По какой команде начинается движение строевым шагом», «По какой команде начинается движение строевым шагом в движении» и другие. По результатам контрольного опроса выставляются оценки. Руководитель тренировки объявляет обучаемым тему и цель предстоящей тренировки, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящего занятия. Доводит до курсантов требования безопасности при проведении тренировки.

Занятия № 8: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Инструкторско-методическое занятие проводить на строевом плацу.

Для проведения тренировки личный состав под командой командира учебного взвода в походном строю взвода прибывает на место проведения тренировки и выстраивается по его команде на месте построения в развернутый двухшереножный строй. Руководители тренировок становятся на места командиров взвода и отделений.

По прибытию на строевой плац, руководитель принимает доклад от командира взвода о готовности взвода к тренировке, проводит проверку наличия курсантов, их внешнего вида. После осмотра и постановки задачи на устранение недостатков, руководитель тренировки проводит контрольный опрос курсантов по ранее пройденной тематике. Опрос должен состоять из 2-3 вопросов: «По какой команде принимается строевая стойка», «Действия военнослужащего по команде «ВОЛЬНО» и другие. По результатам контрольного опроса выставляются оценки. Руководитель тренировки объявляет обучаемым тему и цель предстоящей тренировки, при этом особо отмечает, какие знания и навыки, приобретенные ранее, могут пригодиться при изучении вопросов предстоящего занятия. Доводит до курсантов требования безопасности при проведении тренировки.

Занятия № 9: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Строевую тренировку проводить на строевом плацу.

Для проведения тренировки личный состав под командой командира учебного взвода в походном строю взвода прибывает на место проведения тренировки и выстраивается по команде на месте построения в развернутый двухшереножный строй. Руководители тренировок становятся на места командиров взвода и отделений.

Методические указания по отработке учебных вопросов

Занятие № 7: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

При изучении учебных вопросов тренировки руководитель занятия доводит материал методом рассказа с подробным разъяснением изучаемого материала. В ходе занятия научить курсантов правильно выполнять строевые приёмы. Приём

или действие по выполнению норматива вначале показывать в целом и в нормальном темпе и ритме. Затем показ производится по частям в замедленном темпе и сопровождается кратким объяснением, для того, чтобы курсанты точно восприняли и правильно усвоили показанный приём или действие. Во всех случаях показ должен быть безупречным, образцовым, а объяснения краткими и доходчивыми.

В ходе тренировки, руководитель указывает курсантам на методику при отработке элементов тренировки.

В ходе тренировки каждый курсант должен быть оценен, и результаты записаны в журнал учёта тренировок.

Занятие № 8: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Для проведения инструкторско-методического занятия личный состав под командой командира учебного взвода в походном строю взвода прибывает на место проведения занятия и выстраивается по команде на месте построения в развернутый двухшереножный строй. Руководители тренировок становятся на места командиров взвода и отделений.

Инструкторско-методическое занятие целесообразно провести в три этапа.

В первой части рассмотреть организацию и порядок проведения тренировки с личным составом. С этой целью преподавателю-куратору заслушать двух-трех курсантов по организации и порядку проведения тренировки. Указать преимущества и недостатки каждого из предложений и установить единый порядок проведения тренировки, в соответствии с которым курсанты должны будут проводить тренировку с личным составом.

Во второй части инструкторско-методического занятия следует определить целесообразные методы обучения личного состава по основным вопросам тренировки, а также проверить личную подготовленность курсантов по теоретическим и практическим вопросам предстоящей тренировки.

Эту часть занятия провести в таком порядке. Руководитель занятия назначает одного из курсантов довести вопросы и цели предстоящей тренировки так, как он сделал бы это при обучении личного состава. Затем опрашивает два-три курсанта по условиям, объёму, последовательности, приёмов предстоящей тренировки. Руководитель занятия при необходимости делает замечания или одобряет действия курсантов.

Руководитель занятия назначает одного из курсантов действовать в роли руководителя тренировки, а остальным – в роли обучаемых. Назначенный курсант проводит обучение в последовательности и методами, которые он считает наиболее целесообразными. Руководитель инструкторско-методического занятия в это время в ход занятия не вмешивается.

После изложения (отработки) основных вопросов тренировки, руководитель занятия предлагает курсантам высказать свои замечания по действиям руководителя тренировки. В том случае, если курсантами будет

высказано предложение проводить обучение в иной последовательности и другими методами, руководитель занятия, если он считает это целесообразным, разрешает предложившему курсанту провести обучение по своей схеме. После этого руководитель занятия может заслушать мнение ещё нескольких курсантов, а затем проводит разбор, в котором определяет и указывает наиболее правильные последовательность и методы обучения личного состава.

В этой части занятия определяется также необходимое материальное обеспечение, проверяется знание курсантами изучаемого материала и уточняются все неясные вопросы по содержанию приёмов, упражнений и нормативов.

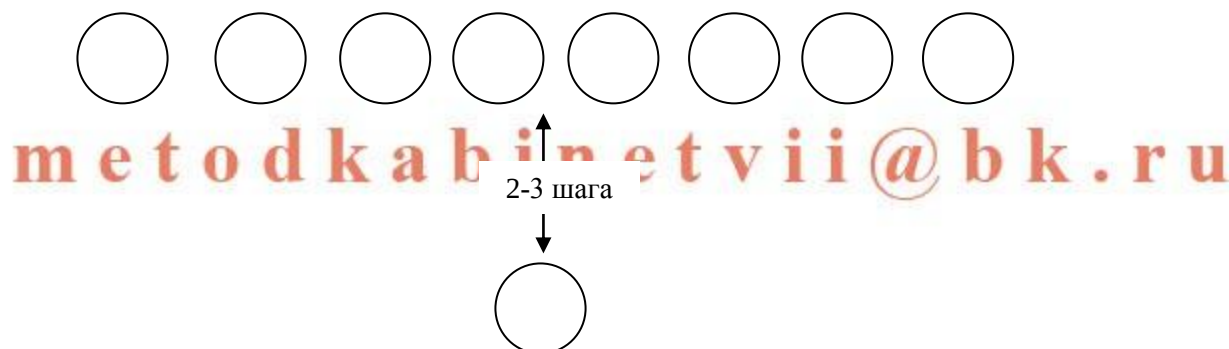
Третья часть занятия – заключение и подведение итогов. Руководитель занятия кратко повторяет организацию и методику проведения предстоящей тренировки с курсантами, выработанные на инструкторско-методическом занятии. Он обращает внимание на ошибки, имевшие место в ходе инструктажа по данной теме, напоминает порядок подготовки к предстоящему занятию, указывает, как организовать материальное обеспечение и соревнование в ходе тренировки.

Занятие № 9: «Движение строевым шагом. Повороты в движении».

Руководитель занятия (ответственный за взвод офицер) выходит на середину строя, доводит порядок проведения тренировки. Подает команду выйти из строя руководителю занятия в должности командира учебного взвода. Назначенный командир взвода выходит на середину строя, становится в 5-6 шагах от строя лицом к нему. Руководитель занятия (ответственный за взвод офицер) подает команду: «К проведению тренировки, приступить».

Командир взвода подает команду: «Руководители тренировки в отделениях, выйти из строя на два (три) шага», указывает места проведения занятия отделениям, подает команды: «Командирам отделений развести отделения по указанным местам», а после их выхода «К отработке первого учебного вопроса приступить».

Командиры отделений выводят отделения на указанные места. А после второй команды выходят на середину строя, становятся в 2-3 шагах от строя и лицом к нему.



Далее, руководитель занятия (ответственный за взвод офицер) находится в том месте, откуда видны действия всех руководителей тренировки на учебных местах и следит за методикой проведения занятия, правильностью подачи команд, действиями курсантов.

Командиру отделения перед тренировкой строевого приёма рассказать, в каких случаях применяется строевой приём, и выполнить его. При показе строевого приёма командир отделения поворачивается относительно строя, чтоб курсанты могли видеть командира при показе спереди и сбоку.

Если большинство курсантов отделения допускает ошибки при выполнении строевого приёма, командиру отделения приступить к практическому изучению приёма с помощью подготовительных упражнений.

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

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем, при отдавании ими чести в движении, при подходе военнослужащего к начальнику и отходе от него, при выходе из строя и возвращении в строй, а также на строевых занятиях.

Последовательность обучения движению строевым шагом рекомендуется такая:

- тренировка в движении руками;

- тренировка в обозначении шага на месте;

- тренировка в движении строевым шагом на четыре счёта;

- тренировка в движении строевым шагом на два счёта;

- тренировка в движении строевым шагом в замедленном темпе (50-60 шагов в минуту);

- тренировка в движении строевым шагом в уставном темпе (110-120 шагов в минуту) по разметке строевой площадки;

- общая тренировка в движении строевым шагом по плацу без разметки;

Рассказав о применении строевого шага, руководитель занятия приступает к его разучиванию с отделением.

Если курсант повторяет ошибку, то руководитель занятия выводит его из строя, показывает ему ошибку, подаёт команды, обучает его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.

Предварительная команда подаётся отчётливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует командир.

По всякой предварительной команде курсанты, находящиеся в строю и вне строя на месте, принимают положение «смирно», а в движении ногу ставят тверже.

Исполнительная команда подаётся после паузы громко, отрывисто и чётко. По исполнительной команде производится немедленное и точное ее выполнение.

Чтобы привлечь внимание военнослужащего, в предварительной

команде при необходимости называют его звание и фамилию. Громкость голоса при подаче команд зависит от протяженности строя, а рапорт всегда отдается чётко, без резкого повышения голоса.

В заключение командир поясняет, что для отмены приёма или для прекращения его подаётся команда «Отставить»; рассказывает, что по этой команде принимается положение, в котором обучаемые находились до выполнения приёма.

В установленное время руководитель занятия (командир учебного взвода) подаёт команды: *«Взвод, закончить тренировку»*, *«Взвод. Разойдись. В две шеренги, СТАНОВИСЬ»*.

Руководитель занятия (командир учебного взвода) выходит на середину строя, становится в 5-6 шагах от строя лицом к нему. Подаёт команду: *«Равняйся. Смирно»*, и докладывает: *«Товарищ подполковник, во взводе РЛ-82 тренировка завершена. Командир взвода курсант Иванов»*.

Методические указания по заключению

Дать команду командиру взвода на постановку в строй.

Напомнить курсантам тему тренировки, отметить достигнуты ли учебные цели на занятии.

Отметить положительное в действиях курсантов, разобрать общие ошибки.

Объявить курсантам оценки, полученные в ходе контрольного опроса во вступительной части занятия, проведения занятия и отработки строевых приёмов текущего занятия.

Объявить тему следующего занятия, поставить задачу на самостоятельную работу.

Командир взвода собирает оценочные ведомости, представляет их ответственному за взвод. Ответственный за взвод выставляет оценки из ведомости в Журнал учёта тренировок с курсантами отдела (цикла), а также оценки, полученные руководителями тренировки из числа курсантов.

Ответственный за взвод докладывает непосредственному начальнику о проведении тренировки, результатах и путях её совершенствования.

III. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Маршевый барабан (большой, малый);
2. Методическая разработка;
3. План-конспект проведения занятия;
4. Оценочная ведомость.

Основная литература:

1. Строевой устав ВС РФ. - М.: Воениздат, 2006. – 109с.
2. Строевая подготовка. Учебник. Жуков Ю.А., Галяутдинов С.Р., Миндовский В.А., Москва, 2007.

Дополнительная литература:

1. Строевая подготовка, учебное пособие. В. Апакидзе, Р. Дуков.

m e t o d k a b i n e t v i i @ b k . r u

m e t o d k a b i n e t v i i @ b k . r u

m e t o d k a b i n e t v i i @ b k . r u

m e t o d k a b i n e t v i i @ b k . r u

m e t o d k a b i n e t v i i @ b k . r u

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ВОПРОСОВ И РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ

Вопрос № 1 «Движение, изменение скорости движения», 5 минут.

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

Разучивать строевой шаг рекомендуется по элементам, применяя для этого подготовительные упражнения.

Показав движение строевым шагом в целом, командир отделения показывает, по разделениям *первое подготовительное упражнение* – движение руками, а затем подаёт команду «Движение руками, делай – РАЗ, делай – ДВА». По счёту «делай – РАЗ» курсанты должны согнуть правую руку в локте, производя движение ею от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась выше пряжки пояса на ширину ладони и находилась на расстоянии ладони от тела; одновременно левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук должны быть полусогнуты, а локоть

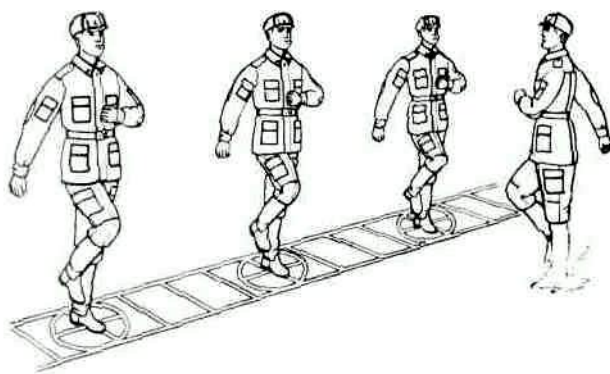


Рис. 7. Разучивание движения рук с одновременным обозначением шага на месте

правой руки слегка приподнят. По счёту «делай – ДВА» курсанты должны произвести движение левой рукой вперёд, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

После каждого счёта руководитель занятия задерживает положение рук курсантов и исправляет допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приёма большинством курсантов отделения подать

команду «ОТСТАВИТЬ», а если ошибки допускает лишь один курсант, подать команду, например, «курсант Иванов – ОТСТАВИТЬ».

После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям по командам руководителя можно переходить к обучению под счёт самих курсантов или под барабан.

Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавляется обозначение шага на месте.

После усвоения правильного положения рук командир отделения приступает к изучению *второго подготовительного упражнения* – движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счёта.

methodkabinetvii@bk.ru

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счёта, командир размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счёта, шагом – МАРШ»: «РАЗ, два, три, четыре: РАЗ, два, три, четыре» и т.д. Счёт «раз» произносится громко.

Но предварительной команде «Шагом» курсанты отделения подают корпус несколько вперёд, перенося тяжесть тела больше на правую ногу и сохраняя устойчивое положение. По исполнительной команде «Марш» и по счёту «раз» они начинают движение с левой ноги, полным шагом, вынося ногу вперёд с оттянутым носком (при этом ступня должна быть параллельна земле) на высоту 15-20 см от земли, и ставят её твердо на неё ступню, отрывая в тоже время от земли правую ногу с подтягиванием её на полшага вперёд к пятке левой ноги. Одновременно с шагом обучаемые делают движение правой рукой вперёд, а левой назад до отказа (как было указано в первом подготовительном упражнении) и стоят на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли. По счёту «два, три, четыре» делают выдержку.

По следующему счёту «раз» повторяется движение, но уже с правой ноги, а по счёту «два, три, четыре» снова выдержка и т.д.

После отработки подготовительного упражнения на четыре счёта руководитель занятия (командир отделения) повторяет то же движение на два счёта, для чего подаёт команду «Строевым шагом, по разделениям на два счёта, шагом – МАРШ» и считает: «Раз, два. Раз, два» и т.д. Под счёт «раз» выполняется шаг вперёд, под счёт «два» – выдержка.

Если курсанты отделения допускают ошибки, следует повторить ещё раз упражнение на четыре счёта. Затем руководитель занятия (командир отделения) приступает к обучению движению строевым шагом с темпом 50-60 шагов в минуту с последующим наращиванием темпа движения до 110-120 шагов в минуту. Для исправления ошибок рекомендуется от полного темпа движения строевым шагом снова перейти к движению по разделениям на четыре или на два счёта. В ходе тренировки отделения в выполнении приёма в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110-120 шагов в минуту.

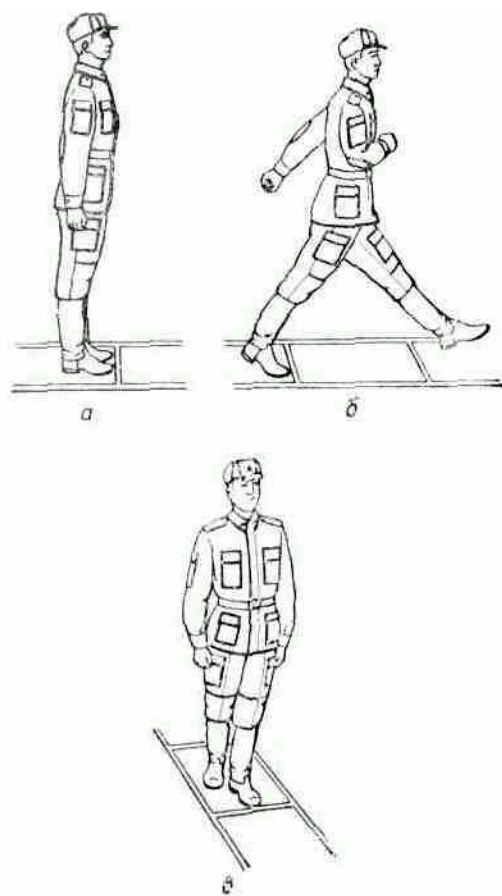


Рис. 8. Движение строевым шагом:
а — положение перед началом движения; б — начало движения (первый шаг); в — положение по окончании первого шага

Руководитель занятия (командир отделения), находится в центре строевой площадки, подаёт команды. Если он замечает общую ошибку, то останавливает отделение, поворачивает его лицом к себе и, показав, как надо делать, продолжает тренировку. Если допускает грубую ошибку лишь один курсант, руководитель занятия (командир отделения) отводит его на шаг в сторону, становится с ним рядом и на ходу исправляет ошибку.

Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под счёт руководителя занятия, самостоятельно под счёт курсантов, а также под барабан.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы курсанты при движении не раскачивались из стороны в сторону. Причина раскачивания – неправильная постановка ног при движении: вместо того чтобы ставить ноги внутренней частью стоп по оси движения, ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево.

Если курсант при движении строевым шагом как бы «подпрыгивает», ему надо указать на его ошибку и потребовать, чтобы он переносил тяжесть тела с ноги на ногу равномерно, а не рывками. Нельзя допускать при движении заноса одной ноги за другую.

После устранения всех недостатков перейти к тренировке движения строевым шагом в строю отделения (взвода).

Курсантам может быть рекомендована тренировка под свой счёт.

Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать движение шагом и бегом, изменение скорости движения, прекращение движения.

Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-80 см. Нормальная скорость движения бегом 165-180 шагов в минуту, размер шага 85-90 см.

Для начала движения бегом подаётся команда «Бегом – МАРШ».

При начале движения бегом с места курсант по предварительной команде должен слегка подать корпус вперёд, руки полусогнуть, отвести локти несколько назад, а по исполнительной команде начать бег с левой ноги, производя свободные движения руками вперёд и назад в такт бега.

Обучение бегу начинается с показа и освоения его техники в медленном темпе.

Показывая технику бега, руководитель занятия (командир отделения) обращает внимание на положение корпуса и движение рук, толчок ногой, вынос её вперёд и постановку на землю. После показа курсанты по команде руководителя занятия (командира отделения) бегут в колонне по одному вокруг строевой площадки, соблюдая дистанцию четыре шага. Руководитель занятия (командир отделения), находясь в центре, наблюдает за их бегом, следя за правильностью выполнения отдельных элементов, указывая на ошибки и добиваясь их устранения.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная

команда подаётся руководителем занятия одновременно с постановкой курсантом левой ноги на землю. По этой команде он делает правой ногой очередной шаг и с левой ногой начинает движение бегом с нормальной скоростью.

Для перехода с бега на шаг подаётся команда «Шагом – МАРШ». Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде надо сделать ещё два шага бегом и с постановкой левой ноги на землю начать движение шагом.

При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подаётся отрывисто и чётко команда «НА МЕСТЕ». Руководитель занятия (командир отделения) перед строем показывает шаг на месте в целом и по разделениям с объяснением: шаг на месте обозначается подниманием и опусканием ног; ногу надо поднимать на 15-20 см от земли и ставить её на землю с передней части ступни на весь след; руками производить движение в такт шага. После этого он приступает к обучению.

Обучение шагу на месте производится по разделениям на два счёта по команде: «Обозначение шага на месте, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА». По счёту «делай – РАЗ» поднять левую ногу, правой рукой при этом произвести движение так, чтобы кисть её поднялась выше пряжки поясного ремня на ширину ладони и на расстояние ширины ладони от корпуса, а левую руку отвести назад до отказа в плечевом суставе.

По счёту «делай – ДВА» левую ногу поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.

Повторяя команду, отрабатываются попеременно описанные положения правой и левой ноги (руки). При этом особое внимание обращается на положение рук и соблюдение строевой стойки. Если курсант при выполнении приёмов допускает ошибки, то обучение следует продолжать до устранения отмеченных недостатков.

Тренировка проводится по команде «На месте шагом – МАРШ». При переходе с шага на месте к движению шагом одновременно с постановкой левой ноги на землю подаётся команда «ПРЯМО». По этой команде обучаемый делает ещё один шаг на месте и с левой ноги начинает движение полным шагом. Первые три шага должны быть строевыми.

По команде «На месте бегом – МАРШ» обучаемый выполняет бег на месте, ставя ноги на переднюю часть ступни и производя движение руками в такт бега.

По команде «Прямо», подаваемой одновременно с постановкой в беге левой ноги на землю, надо сделать правой ногой ещё один шаг в беге на месте и с левой ноги начать движение вперёд.

Показав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, рассказав о ней и пояснив требования Строевого устава по их выполнению, руководитель занятия (командир отделения) приступает к тренировке разученных приёмов и действий.

Убедившись, что большинство обучаемых правильно усвоили технику движения шагом и бегом, руководитель занятия, указывая на недостатки

отдельным курсантам, ставит задачу на устранение их в часы самостоятельной работы, а сам приступает к объяснению и показу выполнения приёмов изменения скорости движения.

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».

Чтобы принять в сторону на несколько шагов в строю на месте, подаётся команда, на пример: «Два шага вправо (влево), шагом – МАРШ»; при этом ногу приставляют после каждого шага. Для продвижения вперёд или назад на несколько шагов подаётся команда, например: «Два шага вперёд (назад), шагом – МАРШ». По этой команде делают два шага вперёд (назад) и приставляют ногу.

При движении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для прекращения движения подаются команды, например: «Отделение – СТОЙ», «Рядовой Петров – СТОЙ».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать ещё один шаг и, приставив ногу, принять положение «Смирно».

Вопрос № 2 «Повороты в движении», 9 минут.

Разучивание с отделением поворотов в движении начинается с их показа. После показа руководителем занятия (командиром отделения) поворота направо в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счёта. Командир командует: «Поворот в движении направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ». По счёту «делай – РАЗ» необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперёд, произведя взмах руками в такт шага, одновременно с опусканием рук подвести носок правой ноги к пятке левой и остановиться в положении с опущенными руками так, чтобы вес тела был на левой ноге, а правая не касалась земли; по счёту «делай – ДВА» резко повернуться направо на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперёд, сделав взмах руками, с постановкой правой ноги опустить руки, по счёту «делай – ТРИ» приставить левую ногу.

Под следующий счёт «делай – РАЗ», «делай – ДВА», «делай – ТРИ» приём повторяется сначала и т.д.

Для тренировки руководитель занятия рассчитывает отделение на первый и второй, располагает курсантов в восьми шагах друг против друга с интервалом четыре шага, чтобы каждый из них находился на внутренней линии строевой площадки. Тренировка проводится на четыре счёта. По команде «Поворот в движении направо на четыре счёта, шагом – МАРШ» подсчитывает: «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ». Под счёт «раз, два, три» сделать три строевых шага вперёд вдоль линии квадрата, а под громкий счёт «ЧЕТЫРЕ» – поворот направо и шаг. Под следующий счёт «раз, два, три, ЧЕТЫРЕ»

упражнение повторяется. Курсанты совершают движение по квадрату 4х4 шага. Сначала темп движения 60 шагов в минуту, а затем 110-120 шагов в минуту под барабан.

Перед отработкой поворота налево руководитель занятия (командир отделения) подчеркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырех шагов. Исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на землю левой ноги.

Для тренировки руководитель занятия отводит отделение на шаг назад и располагает его на внешней линии строевой площадки. Выполнение поворота начинается по команде «Поворот в движении налево на четыре счёта, шагом – МАРШ».

Под счёт «раз, два, три» сделать три шага вперёд вдоль линии квадрата, а под громкий счёт «ЧЕТЫРЕ» – шаг правой ногой и поворот налево на носке правой ноги с одновременным выносом левой ноги вперёд, под следующий счёт «раз» правую ногу поставить на землю и продолжить движение.

Завершаться тренировка может под счёт самих курсантов или под барабан. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в

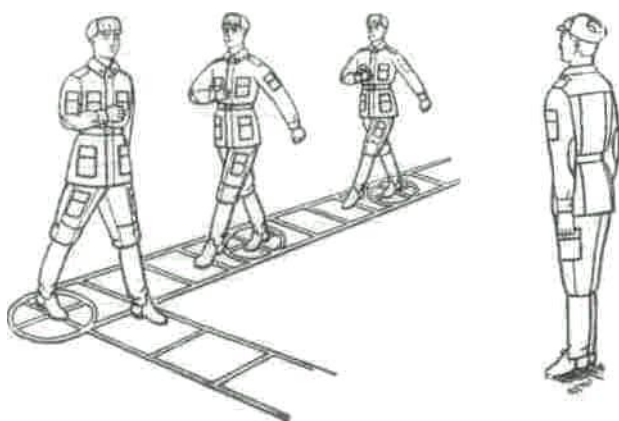


Рис. 9. Тренировка в поворотах налево в движении

поворотах направо и налево в целом по квадратам и внешним линиям строевой площадки, для чего отделение движется с дистанцией между курсантами четыре шага.

Руководитель занятия (командир отделения) обращает внимание курсантов 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 рекомендуется.

Руководитель занятия разъясняет, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «Марш» подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счёта выполняется поворот.

Обучение повороту кругом в движении начинается по разделениям на четыре счёта по команде «Поворот в движении кругом, по разделениям: делай –

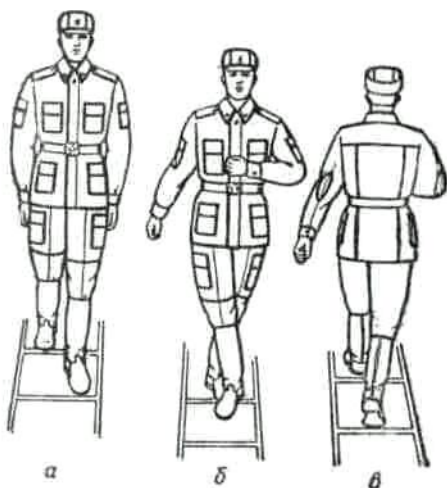


Рис. 10. Поворот кругом в движении:
а – шаг вперед; б – полшага вперед и влево; в – положение после поворота

РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ, делай – ЧЕТЫРЕ».

Для поворота кругом по счёту «делай – РАЗ» курсанты делают шаг вперёд с левой ноги и останавливаются в таком положении, перенеся вес тела на левую ногу, по счёту «делай – ДВА» выносят правую ногу на полшага вперёд и несколько влево (рис. 10, б) резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счёту «делай – ТРИ» делают шаг с левой ноги вперёд и, по счёту «делай – ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу.

Упражнение повторяется в такой же последовательности в обратном направлении сначала под счёт командира, а затем самостоятельно под счёт обучаемых или под барабан.

При выполнении поворота кругом особое внимание обращается на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т.е. когда по счёту «делай – ДВА» вначале выносится правая нога на полшага вперёд, следует вместе с ней послать левую руку вперёд, а правую назад. Одновременно с постановкой правой ноги на носок руки должны опуститься. В момент начала поворота на носках обеих ног руки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счёту «делай – ТРИ» правая рука начинает движение вперёд, а левая назад.

Руководитель занятия (командир отделения) внимательно следит за тем, чтобы при выносе правой ноги вперёд на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении руководитель занятия (командир отделения) уделяет координации движения рук в такт шага.

Тренировка в выполнении этого приёма может проводиться в комплексе с движением на три шага вперёд по команде «Поворот кругом с движением на три шага вперёд, шагом – МАРШ». Под счёт «раз, два, три» делаются три шага вперёд, под счёт «четыре» выполняется поворот кругом.

Заканчивая занятие, руководитель занятия тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех солдат. Для этого расставляет их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказывает, чтобы они по команде прошли по внешней линии строевой площадки в течение 30 с. По команде руководителя занятия «Строевым шагом – МАРШ» курсанты начинают движение, а руководитель следит за ними и через 30 с подаёт команду «СТОЙ». По этой команде курсанты останавливаются, а по командам «Вольно», «Заправиться» смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Затем это упражнение повторяется под барабан.

Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счёта и в такт бега.

Поворот кругом на бегу производится в сторону левой руки на одном месте на четыре счёта в такт бега.

Для закрепления навыков в поворотах в движении следует их периодически включать в упражнения утренней физической зарядки при

проведении её под оркестр, а также в специальные строевые тренировки и состязания на лучшее подразделение.

V. ЗАДАНИЕ НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ:

1. Изучить статьи 31-38 Строевого устава, методику строевой подготовки;

2. Тренировать движение, изменение скорости движения, повороты в движении всем курсантам.

3. Руководителям тренировки (следующим согласно графику) подготовить планы-конспекты для проведения тренировки (указать им дату проверки и инструкторско-методического занятия).

Начальник учебной части –
заместитель начальника отдела

подполковник

Е. Драбатулин