

Утверждаю

(должность)

(воинское звание, подпись, фамилия)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_ 20\_\_ года

metodkabinetvii@bk.ru

**ПЛАН**

**ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С УЧЕБНЫМ ВЗВОДОМ РЛ-81**

**Тема № 1:** Строевые приёмы и движение без оружия.

**Занятие № 7:** Движение строевым шагом. Повороты в движении.

**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:** 20 минут.

**Место:** Класс (строевой плац).

**Вид занятия:** Практическое.

**Метод:** Рассказ, показ, тренировка.

**Мат.-тех. обеспечение:** Планы проведения занятия, журнал учёта тренировок, оценочная ведомость, маршевый барабан (большой, малый).

**Литература:**

1. Строевой устав ВС РФ;
2. Учебник Строевая подготовка.

**РАСЧЁТ ВРЕМЕНИ:**

- |    |                                                             |         |
|----|-------------------------------------------------------------|---------|
| 1. | Вступительная часть                                         | 3 мин.  |
| 2. | Учебные вопросы:                                            | 15 мин. |
|    | 1. Размыкание и смыкание отделения.                         | 6 мин.  |
|    | 2. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. | 9 мин.  |
| 3. | Заключительная часть                                        | 2 мин.  |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание                                                   | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <b>ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b>                                                          | 3             | <p>Принять доклад командира взвода о готовности взвода к занятию.</p> <p>Проверить внешний вид.</p> <p>Проверить опросом знание курсантами статей 31-38 Строевого устава, выставить оценки.</p> <p>Довести учебный вопрос.</p> <p>Курсанты выполняют команды командира взвода.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2        | <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b><br><b>Тренировка в движении, изменении скорости движения.</b> | 15<br>6       | <p>Довести учебный вопрос.</p> <p>Взвод построен в двухшереножный строй.</p> <p>Встать в 5-6 шагах от строя и лицом к нему.</p> <p>Показав движение строевым шагом в целом, показать, по разделениям <i>первое подготовительное упражнение</i> – движение руками, а затем подать команду «Движение руками, делай – РА3, делай – ДВА». По счёту «делай – РА3» 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 правой руки слегка приподнят. По счёту «делай – ДВА» курсанты должны произвести движение левой рукой вперёд, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.</p> <p>После каждого счёта задерживать положение рук курсантов и исправлять допущенные ими ошибки. При неправильном выполнении приёма большинством курсантов подать команду «ОТСТАВИТЬ», а если ошибки допускает лишь один курсант, подать команду, например, «курсант Иванов – ОТСТАВИТЬ».</p> <p>После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям перейти к обучению под счёт самих курсантов или под барабан.</p> <p>Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавить обозначение шага на месте.</p> <p>После усвоения правильного положения</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>ния рук приступить к изучению <i>второго подготовительного упражнения</i> – движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счёта.</p> <p>Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счёта, разомкнуть на четыре шага и, повернув его направо, подать команду: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счёта, шагом – МАРШ»: «РАЗ, два, три, четыре: РАЗ, два, три, четыре» и т.д. Счёт «раз» произносится громко.</p> <p>Но предварительной команде «Шагом» курсанты 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 всю ступню, отрывая в тоже время от земли правую ногу с подтягиванием её на полшага вперёд к пятке левой ноги. Одновременно с шагом курсанты 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.</p> <p>По следующему счёту «раз» повторяется движение, но уже с правой ноги, а по счёту «два, три, четыре» снова выдержка и т.д.</p> <p>После отработки подготовительного упражнения на четыре счёта повторить то же движение на два счёта, для чего подать 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.</p> <p>Если курсанты допускают ошибки, следует повторить ещё раз упражнение на четыре счёта. Затем приступить к обучению движению строевым шагом с темпом 50-60 шагов в минуту с последующим на-</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>рашиванием 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 в выполнении приёма в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110-120 шагов в минуту.</p> <p>Находясь в центре строевой площадки, подавать команды. Если замечу общую ошибку, то останавливаю тренировку, поворачиваю курсантов лицом к себе и, показав, как надо делать, продолжаю тренировку. Если допускает грубую ошибку лишь один курсант, отвожу его на шаг в сторону, становлюсь с ним рядом и на ходу исправляю ошибку.</p> <p>Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под мой счёт, самостоятельно под счёт курсантов, а также под барабан.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>После устранения всех недостатков перейти к тренировке движения строевым шагом в строю подразделения.</p> <p>Курсантам может быть рекомендована тренировка под свой счёт.</p> <p>Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать на движение шагом и бегом, изменение скорости движения, прекращение движения.</p> <p>Нормальная скорость движения шагом 110-120 шагов в минуту, размер шага 70-</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>80 см. Нормальная скорость движения бегом 165-180 шагов в минуту, размер шага 85-90 см.</p> <p>Для начала движения бегом подаётся команда «Бегом – МАРШ».</p> <p>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.</p> <p>Обучение бегу начать с показа и освоения его техники в медленном темпе.</p> <p>Показывая технику бега, обратить внимание на положение корпуса и движение рук, толчок ногой, вынос её вперёд и постановку на землю. После показа курсанты бегут в колонне по одному вокруг строевой площадки, соблюдая дистанцию четыре шага. Нахожусь в центре, наблюдаю за их бегом, следя за правильностью выполнения отдельных элементов, указывая на ошибки и добиваясь их устранения.</p> <p>Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подаётся 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.</p> <p>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.</p> <p>При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подаётся отрывисто и чётко команда «НА МЕСТЕ». Перед строем показать 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</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>весь след; руками производить движение в такт шага. После этого приступает к обучению.</p> <p>Обучение шагу на месте производится по разделением на два счёта по команде: «Обозначение шага на месте, по разделением, 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.</p> <p>По счёту «делай – ДВА» левую ногу поставить на землю с передней части ступни на весь след. Руки опустить, кисти сбоку и посередине бедер.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>По команде «На месте бегом – МАРШ» обучаемый выполняет бег на месте, ставя ноги на переднюю часть ступни и производя движение руками в такт бега.</p> <p>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.</p> <p>Показав технику движения шагом и бегом, перехода с шага на бег и наоборот, рассказав о ней и пояснив требования Строевого устава по их выполнению, приступить к тренировке разученных приёмов.</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание             | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                |               | <p>мов и действий.</p> <p>Убедившись, что большинство курсантов правильно усвоили технику движения шагом и бегом, указывая на недостатки отдельным курсантам, поставить задачу на устранение их в часы самостоятельной работы, и приступить к объяснению и показу выполнения приёмов изменения скорости движения.</p> <p>Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ», «КОРОЧЕ ШАГ», «ЧАЩЕ ШАГ», «РЕЖЕ ШАГ», «ПОЛШАГА», «ПОЛНЫЙ ШАГ».</p> <p>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.</p> <p>При движении вправо, влево и назад движение руками не производится.</p> <p>Для прекращения движения подаются команды, например: «Отделение – СТОЙ», «Рядовой Петров – СТОЙ».</p> <p>По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать ещё один шаг и, приставив ногу, принять положение «Смирно».</p> |
|          | <p><b>Тренировка поворотов в движении.</b></p> | <p>9</p>      | <p>Довести учебный вопрос.</p> <p>Разучивание поворотов в движении начинается с их показа.</p> <p>Построить взвод по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя перед серединой строя, показать поворот в целом в уставном темпе.</p> <p>После показа поворота направо в движении в целом поворот разучивать по разделениям на три счёта. Подать команду: «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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>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 нога 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.</p> <p>Под следующий счёт «делай – РАЗ», «делай – ДВА», «делай – ТРИ» приём повторяется сначала и т.д.</p> <p>Для тренировки рассчитать подразделение на первый и второй, расположить 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.</p> <p>Перед отработкой поворота налево объяснить, 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.</p> <p>Для тренировки отвести подразделение на шаг назад и расположить его на внешней линии строевой площадки. Выполнение поворота начинать по команде «Поворот в движении налево на четыре счёта, шагом – МАРШ».</p> <p>Под счёт «раз, два, три» сделать три шага вперёд вдоль линии квадрата, а под громкий счёт «ЧЕТЫРЕ» – шаг правой</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>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.</p> <p>Завершаться тренировка может под счёт самих обучаемых или под барабан. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в поворотах направо и налево в целом по квадратам и внешним линиям строевой площадки, для чего подразделение движется с дистанцией между курсантами четыре шага.</p> <p>Обратить 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.</p> <p>Разъяснить, что для поворота кругом в движении исполнительная команда «Марш» подаётся одновременно с постановкой на землю правой ноги, а затем на три счёта выполняется поворот.</p> <p>Обучение повороту кругом в движении начинать по разделениям на четыре счёта по команде: «Поворот в движении кругом, по разделениям: делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ, делай – ЧЕТЫРЕ».</p> <p>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 резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.</p> <p>По счёту «делай – ТРИ» делают шаг с левой ноги вперёд и по счёту «делай – ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу.</p> <p>Упражнение повторять в такой же последовательности в обратном направлении сначала под мой счёт, а затем самостоятельно под счёт курсантов или под барабан.</p> <p>При выполнении поворота кругом</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                    |               | <p>особое внимание обратить на резкость поворота, а также на движение рук в такт шага, т.е. когда по счёту «делай – ДВА» вначале выносятся правая нога на полшага вперёд, следует вместе с ней посылать 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.</p> <p>Внимательно следить за тем, чтобы при выносе правой ноги вперёд на полшага руки преждевременно не прижимались. Особое внимание во время тренировок в выполнении поворота в движении уделить координации движения рук в такт шага.</p> <p>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.</p> <p>Заканчивая занятие, тренировать в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех курсантов. Для этого расставить их на строевой площадке с дистанцией четыре шага и приказать, чтобы они по команде прошли по внешней линии строевой площадки в течение 30 с. По команде «Строевым шагом – МАРШ» курсанты начинают движение, я слежу за ними и через 30 с подаю 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.</p> <p>Поворот и полуобороты направо и налево при движении бегом выполнять по тем же командам, что и при движении шагом, поворотом на одном месте на два счёта и в такт бега.</p> <p>Поворот кругом на бегу производить в сторону левой руки на одном месте на четыре счёта в такт бега.</p> |

| №<br>п/п | Учебные вопросы<br>и их содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Время,<br>мин | Действия руководителя и обучаемых                                                                                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               | 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. |
| 3        | <b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвожу итог занятия;</li> <li>- Оцениваю курсантов,ставляю оценки за выполнение строевых приёмов;</li> <li>- Даю конкретное задание студентам для самостоятельной подготовки;</li> <li>- Довожу тему следующего занятия;</li> <li>- Даю задание руководителям тренировки (следующим согласно графику) подготовить планы-конспекты для проведения тренировки (указать им дату проверки и инструкторско-методического занятия).</li> </ul> |               | Слушают.                                                                                                                                                                                                                                |

**Руководитель занятия**

---

(воинское звание, подпись, фамилия)