

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 № 8: Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Учебные и воспитательные цели:

1. Изучить статьи Строевого устава ВС РФ 27-30, 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: Строевой плац.

Вид занятия: Практическое (инструкторско-методическое).

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. |

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
1	ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:	3	Принять доклад командира взвода о готовности взвода к занятию. Проверить внешний вид. Проверить опросом знание курсантами статей 31-38 Строевого устава, выставить оценки. Довести учебный вопрос. Курсанты выполняют команды командира взвода.
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Порядок проведения инструкторско-методического занятия	15	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. <i>В первой части</i> 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. <i>Во второй части</i> 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 (ответственный за взвод) назначает одного из курсантов довести вопросы и цели предстоящей тренировки так, как он сделал бы это при обучении личного состава. Затем опрашивает двух-трех курсанта по условиям, объёму, последовательности, оценочным показателям выполнения приёмов

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			предстоящей тренировки. Руководитель занятия (ответственный за взвод) при необходимости делает замечания или одобряет действия курсантов. Руководитель занятия (ответственный за взвод) 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 (ответственный за взвод) 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 (ответственный за взвод), если он считает это целесообразным, разрешает предложившему курсанту провести обучение по своей схеме. После этого руководитель занятия (ответственный за взвод) 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. <i>Третья часть занятия</i> – заключение и подведение итогов. Руководитель занятия (ответственный за взвод) 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 мате-

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
	Тренировка в движении, изменении скорости движения.	6	риальное обеспечение и соревнование в ходе тренировки. Довести учебный вопрос. Взвод построен в двухшереножный строй. Встать в 5-6 шагах от строя и лицом к нему. Показав движение строевым шагом в целом, показать, по разделениям <i>первое подготовительное упражнение</i> – движение руками, а затем подать 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 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 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». После разучивания подготовительного упражнения для рук по разделениям перейти к обучению под счёт самих курсантов или под барабан. Для усложнения этого упражнения к нему в последующем добавить обозначение шага на месте. После усвоения правильного положения рук приступить к изучению <i>второго подготовительного упражнения</i> – движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счёта. 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, ша-

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			гом – МАРШ»: «РАЗ, два, три, четыре: РАЗ, два, три, четыре» и т.д. Счёт «раз» произносится громко. 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 то же 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. 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 повторить то же движение на два счёта, для чего подать команду «Строевым шагом, по разделением 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 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 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 в выполнении приёма в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110-120 шагов в минуту.

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			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 исправляем ошибку. Обучение по разделениям и в целом может проводиться по командам и под мой счёт, 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 подразделения. Курсантам может быть рекомендована тренировка под свой счёт. Перед изучением поворотов в движении целесообразно отработать на 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 на-

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			зад, а по исполнительной команде начать бег с левой ноги, производя свободные движения руками вперёд и назад в такт бега. Обучение бегу начать с показа и освоения его техники в медленном темпе. 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. 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. 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». 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 весь след; руками производить движение в такт шага. После этого 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 дви-

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			жение 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, приступить к тренировке разученных приёмов и действий. 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.

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
	Тренировка поворотов в движении.	9	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». Довести учебный вопрос. Разучивание поворотов в движении начинается с их показа. 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. 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 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

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			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 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. 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. 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». 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 обучаемых или под барабан. Для лучшего усвоения рекомендуется проводить тренировку в поворотах направо

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			во и налево в целом по квадратам и внешним линиям строевой площадки, для чего подразделение движется с дистанцией между курсантами четыре шага. 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. 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. 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». 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. По счёту «делай – ТРИ» делают шаг с левой ноги вперёд и по счёту «делай – ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу. Упражнение повторять в такой же последовательности в обратном направлении сначала под мой счёт, а затем самостоятельно под счёт курсантов или под барабан. При выполнении поворота кругом 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 ру-

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
			ки, двигаясь в такт шага, окажутся внизу. По счёту «делай – ТРИ» правая рука начинает движение вперёд, а левая назад. 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. 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, 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. 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. Поворот кругом на бегу производить 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.

№ п/п	Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Действия руководителя и обучаемых
3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: - Подвожу итог занятия; - Даю конкретное задание студентам для самостоятельной подготовки; - Довожу тему следующего занятия; - Даю задание руководителям тренировки (следующим согласно графику) подготовить планы-конспекты для проведения тренировки (указать им дату проверки и инструкторско-методического занятия)		Слушают.

Руководитель занятия

(воинское звание, подпись, фамилия)