

План-конспект
проведения занятия
на учебных сборах по основам военной службы

Дисциплина: Строевая подготовка

Тема 1: Строевые приемы и движение без оружия.

Занятие 2: Строевой шаг. Движение руками на два счета. Шаг на месте. Движение строевым шагом по разделениям на четыре и два счета. Тренировка в движении строевым шагом в темпе 50-60 шагов в минуту. Движение строевым шагом в темпе 110-120 шагов в минуту. Повороты в движении.

Цели:

1. Ознакомить обучаемых со строевыми приемами.
2. Научить обучаемых правильно выполнять строевые приемы.
3. Военно-патриотическое воспитание, военно-профессиональная ориентация учащихся.

Место проведения: строевой плац.

Метод проведения занятия: практическое.

Время: 45 мин.

Учебные вопросы:

1. Строевой шаг. Движение руками на два счета. Шаг на месте. Движение строевым шагом по разделениям на четыре и два счета.
2. Тренировка в движении строевым шагом в темпе 50-60 шагов в минуту. Движение строевым шагом в темпе 110-120 шагов в минуту.
3. Повороты в движении.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

1. Проверка наличия личного состава;
2. Проверка готовности к занятию;
3. Объявление цели и темы занятия.

II. Основная часть.

1. Строевой шаг. Движение руками на два счета. Шаг на месте. Движение строевым шагом по разделениям на четыре и два счета.

Преподаватель показывает по разделениям первое подготовительное упражнение – движение руками, а затем подает команду «Движение руками, делай – РАЗ, делай – ДВА».

По счету «делай – РАЗ» 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 счету «делай – ДВА» обучаемые должны произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до отказа.

Приступаем к изучению следующего подготовительного упражнения – движения строевым шагом по разделениям на четыре и на два счета.

Показав подготовительное упражнение по разделениям на четыре счета, преподаватель размыкает отделение на четыре шага и, повернув его направо, командует: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом – МАРШ»: «РАЗ, два, три, четыре: РАЗ, два, три, четыре».

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

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

После отработки подготовительного упражнения на четыре счета преподаватель повторяет что же движение на два счета, для чего подает команду «Строевым шагом, по разделениям на два счета, шагом - МАРШ» и считает: «Раз, два: раз, два» и т. д. Под счет «раз» выполняется шаг вперед, под счет «два» – выдержка.

Затем преподаватель 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 счета. В ходе тренировки отделения в выполнении приема в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110-120 шагов в минуту.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые 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 обучаемый 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.

2. Тренировка в движении строевым шагом в темпе 50-60 шагов в минуту. Движение строевым шагом в темпе 110-120 шагов в минуту.

Преподаватель 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 счета. В ходе тренировки отделения в выполнении приема в целом необходимо строго выдерживать темп движения 110-120 шагов в минуту.

Преподаватель, находясь в центре строевой площадки, подает 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 обучаемый, преподаватель 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 счет преподавателя, самостоятельно под счет обучаемых, а также под барабан.

При обучении движению строевым шагом необходимо добиться, чтобы обучаемые 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 обучаемый 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.

3. Повороты в движении.

Разучивание поворотов в движении начинается с их показа. После показа **поворота направо** в движении в целом поворот разучивается по разделениям на три счета. Преподаватель командует: «Поворот в движении направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА, делай – ТРИ». По счету «делай – РАЗ» необходимо сделать строевой шаг левой ногой вперед, 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 счету «делай – ДВА» резко повернуться направо на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед, сделав взмах руками, с постановкой правой ноги опустить руки, по счету «делай – ТРИ» приставить левую ногу.

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

Для тренировки преподаватель рассчитывает отделение на первый и второй, располагает обучаемых в восьми шагах друг против друга с интервалом четыре шага, чтобы каждый из них находился на внутренней линии строевой площадки. Тренировка проводится на четыре счета. По команде «Поворот в движении направо на четыре счета, шагом – МАРШ» подсчитывает: «Раз, два, ТРИ, четыре». Под счет «раз, два» сделать два шага вперед вдоль линии квадрата, а под громкий счет «ТРИ» – шаг левой ногой и поворот направо на носке левой ноги с одновременным выносом правой ноги вперед, под счет «четыре» правую ногу поставить на землю. Под следующий счет «раз, два, три, четыре» упражнение повторяется до команды «СТОЙ». Обучаемые 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** преподаватель подчеркивает, что он выполняется так же, как поворот в движении направо, с той лишь разницей, что поворот налево производится после четырех шагов. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю левой ноги.

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

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

Завершаться тренировка может под счет 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 отделение двигается с дистанцией между обучаемыми четыре шага.

Перед изучением **поворота кругом** в движении преподаватель накануне изучает с личным составом требования соответствующих статей Строевого устава. Поворот в движении кругом требует особо тщательного изучения, более длительной тренировки.

Преподаватель обращает внимание обучаемых 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.

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

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

Для поворота кругом по счету «делай – РАЗ» обучаемые делают шаг вперед с левой ноги и останавливаются в таком положении, перенеся вес тела на левую ногу, по счету «делай – ДВА» выносят правую ногу на полшага вперед и несколько влево резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног, остаются в таком положении.

По счету «делай – ТРИ» делают шаг с левой ноги вперед и по счету «делай – ЧЕТЫРЕ» приставляют правую ногу.

Упражнение повторяется в такой же последовательности в обратном направлении сначала под счет преподавателя, а затем самостоятельно под счет 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 счету «делай – ДВА» вначале выносятся правая нога на полшага вперед, следует вместе с ней посылать левую руку вперед, 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 счету «делай – ТРИ» правая рука начинает движение вперед, а левая назад.

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

Заканчивая занятие, преподаватель тренирует в движении строевым шагом и выполнении поворотов одновременно всех обучаемых. 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 секунд. По команде преподавателя «Строевым шагом – МАРШ» обучаемые начинают движение, а преподаватель следит за ними и через 30 с подает команду «СТОЙ». По этой команде обучаемые останавливаются, а по командам «Вольно», «Заправиться» смотрят, достигли ли они того места, откуда начали движение. Затем это упражнение повторяется под барабан.

III. Заключительная часть.

Проследив выполнение всех команд, преподаватель приступает к разбору, на котором указывает, у кого из обучаемых какая команда слабо отработана и что надо сделать, чтобы ликвидировать отставание.

Руководитель занятия: _____