

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

**Дисциплина: Строевая подготовка**

**Тема 1: Строевые приемы и движение без оружия.**

Занятие 1: Выполнение команд – «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись», «Отделение, в одну (две) шеренгу становись», «Отделение, разойдись». Разучивание строевой стойки по элементам. Повороты на месте. Разучивание и тренировка в выполнении строевого приема «Повороты на месте» по разделениям и в целом.

**Цели:**

1. Ознакомить обучаемых с понятием строя, с элементами строя, с порядком подачи и выполнения команд.
2. Научить обучаемых занимать свое место в строю, строевой стойке и поворотам на месте.
3. Военно-патриотическое воспитание, военно-профессиональная ориентация учащихся.

Место проведения: строевой плац.

Метод проведения занятия: практическое.

Время: 45 мин.

**Учебные вопросы:**

1. Понятие о строе. Выполнение команд – «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Разучивание строевой стойки по элементам.
2. Выполнение команд «Отделение, в одну (две) шеренгу становись», «Отделение, разойдись».
3. Повороты на месте. Разучивание и тренировка в выполнении строевого приема «Повороты на месте» по разделениям и в целом.

**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. Вопрос. Понятие о строе.**

Построив взвод в одну шеренгу, преподаватель выводит из строя отделение и, поставив его в одну шеренгу перед строем, объявляет тему и содержание занятия, дает определение элементам строя. **Строй** — установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.

Преподаватель предлагает одному-двум обучаемым повторить определение строя, затем приступает к определению его элементов.

**Шеренга** — строй, в котором военнослужащие (обучаемые) размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.

Указав на строй, преподаватель говорит: «Строй, в котором вы сейчас стоите, есть развернутый одно-шереножный строй», после чего рассказывает, показывает и дает определения: флангу и фронту строя, тыльной стороне строя, интервалу и ширине строя.

**Фланг** — правая и левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.

**Фронт** — сторона строя, в которую военнослужащие (обучаемые) обращены лицом.

**Тыльная сторона строя** — сторона, противоположная фронту.

**Интервал** — расстояние по фронту между военнослужащими (обучаемыми), подразделениями и частями.

Преподавателю необходимо подчеркнуть, что в сомкнутом строю, в котором сейчас находятся обучаемые, интервал между локтями рядом стоящих должен быть равен ширине ладони.

**Ширина строя** — расстояние между флангами.

После объяснения и показа элементов одношереножного строя преподаватель перестраивает отделение в двухшереножный строй и дает его определение.

В двухшереножном строю военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки).

Преподаватель предлагает проверить дистанцию между шеренгами, для чего обучаемые второй шеренги, вытянув руку (левую), кладут ладонь на плечо впереди стоящего. В двухшереножном строю шеренги называются первой и второй. При повороте строя их название не изменяется.

**Ряд** — два военнослужащих, стоящих в двухшереножном строю в затылок один другому. Если за военнослужащим первой шеренги не стоит в затылок военнослужащий второй шеренги, такой ряд называется неполным; последний ряд должен быть полным.

Преподаватель поясняет, что при повороте двухшереножного строя кругом тот, кто находится в неполном ряду, переходит в стоящую впереди шеренгу. Следует подчеркнуть также, что если в строю менее четырех человек, то они строятся только в одну шеренгу.

Чтобы показать разомкнутый строй, Преподаватель размыкает двух шереножный строй и поясняет, что в разомкнутом строю обучаемые в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Убедившись, что обучаемые усвоили положения развернутого строя и его элементы, преподаватель приступает к тренировке.

Во время тренировки преподаватель может убедиться, что отработанные положения усвоены.

После этого он приступает к показу походного строя.

**Походный строй** – строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или приказом преподавателя.

Преподаватель отделения, построив обучаемых в колонну по одному, объясняет, что колонна – это строй, в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть по одному, по два, по три, по четыре и более. Колонны применяются для построения подразделений и частей в походный или развернутый строй. Преподаватель указывает, что отделение строится в колонну по одному, по два.

Называя элементы походного строя, преподаватель дает их определение.

**Направляющий** – военнослужащий,двигающийся головным в указанном направлении. По направляющему соблюдают свое движение остальные военнослужащие (обучаемые).

**Замыкающий** — военнослужащий (подразделение),двигающийся последним в колонне.

**Дистанция**— расстояние в глубину между военнослужащими, подразделениями и частями.

**Глубина строя** — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего).

Для обучения строевой стойке преподаватель строит взвод в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, показывает, как нужно принимать строевую стойку.

Начиная занятие, преподаватель знакомит обучаемых с элементами строевой стойки путем образцового ее показа. При этом обучаемые должны видеть преподавателя при показе спереди и сбоку. Затем преподаватель рассказывает, в каких случаях применяется строевая стойка, показывает, обращая особое внимание на правильное принятие строевой стойки при отдаче и получении приказа, при обращении военнослужащих друг к другу. Закончив показ, преподаватель размыкает отделение и дает возможность обучаемым принять положение строевой стойки, а сам проверяет каждого обучаемого, добиваясь устранения допущенных им ошибок. Затем преподаватель приступает к разучиванию строевой стойки по элементам.

Если большинство обучаемых допускает ошибки, преподаватель приступает к практическому изучению приема с помощью подготовительных упражнений. Для этого обучаемые в разомкнутом одношереножном строю становятся на линию строевой площадки. Преподаватель показывает первое подготовительное упражнение — разворачивание носков по линии фронта на ширину ступни. Дает обучаемым возможность выполнить в течение двух-трех минут это подготовительное упражнение, а сам следит за положением носков сапог. После этого приступает к тренировке.

Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде «Носки свести, делай – РАЗ, носки развести, делай – ДВА, носки свести, делай – РАЗ» и т. д.

Подавая команды, преподаватель следит за шириной разведения носков и указывает на допускаемые обучаемыми ошибки. Сначала упражнение несколько раз выполняется под общую команду, затем преподаватель проверяет выполнение упражнения каждым обучаемым. После этого он приказывает еще раз приступить к самостоятельной тренировке. Выполнять упражнение нужно по несколько раз и только после этого проверять, не отклонились ли носки от линии.

После одиночной тренировки можно перейти к попарной тренировке, для чего производит расчет на первый и второй и командует: «Первые номера налево, вторые – напра-ВО», затем «Первые номера проверяют, вторые – выполняют, к попарной тренировке – ПРИСТУПИТЬ», а сам следит за тренировкой, исправляет ошибки, допускаемые обучаемыми, и периодически меняет тренирующихся и контролирующих.

Затем преподаватель показывает второе подготовительное упражнение – приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, разворачиванием плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой же последовательности, как и предыдущее. Преподаватель разъясняет обучаемым, что, начиная это упражнение, необходимо сделать глубокий вдох и в таком положении задержать грудную клетку, сделать выдох и продолжать дыхание с приподнятой грудью. Приподняв грудь, корпус тела следует немного подать вперед и подобрать живот, а плечи развернуть. Руки при этом опускаются так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы были полусогнуты и касались бедер. Чтобы проверить правильность подачи корпуса несколько вперед, необходимо приподняться на носки, а затем, не изменяя наклона корпуса, опуститься на всю ступню.

Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде «Грудь приподнять, живот подобрать, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай – РАЗ; принять первоначальное положение, делай – ДВА». Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый обучаемый не почувствует отличия положения корпуса при правильной строевой стойке от положения в свободном состоянии.

Для показа отличия этих положений необходимо использовать зеркало или расположить одну шеренгу напротив другой, а затем подать команду «Первые номера – стоять вольно, вторые номера – грудь приподнять». Затем первые номера стоят в положении «смирно», а вторые номера в положении «вольно». Прodelав несколько раз это упражнение, обучаемые наглядно убедятся в отличии положения строевой стойки от положения «вольно».

При отработке второго подготовительного упражнения преподаватель показывает, как обучаемые должны держать голову при строевой стойке. Чтобы проверить правильность положения головы, необходимо принять строевую стойку и, не опуская головы, посмотреть вниз перед собой. При

правильном положении головы военнослужащий должен видеть на плацу самую близкую точку в двух-трех шагах от себя, любое другое положение головы обучаемого будет неправильным. Опыт показывает, что если голова держится высоко и прямо, то корпус выпрямляется, осанка становится красивой. Преподаватель обращает внимание обучаемых на то, что при правильной строевой стойке грудь всегда находится несколько впереди подбородка.

Отработав подготовительные упражнения, преподаватель приступает к тренировке всех элементов строевой стойки в целом, для чего подает команды «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО» или другие команды, например: «Два шага вперед (назад), шагом – МАРШ».

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказывать обучаемым подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все обучаемые отделения легко, без наклона вперед выполняют команду. Можно проверить правильность строевой стойки поднятием носков. Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

Научив принимать строевую стойку по разделениям, преподаватель тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команду, например: «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ» или «Отделение – СМИРНО». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а преподаватель следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, преподаватель учит их выполнять команды «Вольно» и «Заправиться». Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно». По команде «Вольно» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить оружие, обмундирование и снаряжение.

## **2. Выполнение команд «Отделение, в одну (две) шеренгу становись», «Отделение, разойдись».**

Научив принимать строевую стойку по разделениям, преподаватель тренирует обучаемых в выполнении приема в целом, для чего подает команду, например: «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ» или «Отделение – СМИРНО». Обучаемые выполняют команды, принимают строевую стойку, а преподаватель следит за их действиями и добивается устранения допущенных ими ошибок.

После того как обучаемые научатся принимать строевую стойку, преподаватель учит их выполнять команды «Вольно» и «Заправиться». Перед командой «Заправиться» надо всегда подавать команду «Вольно». По команде «Вольно» следует стать свободно, ослабить в колене правую или

левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.

По команде «Заправиться» разрешается, не оставляя своего места в строю и стоя свободно, поправить оружие, обмундирование и снаряжение.

При необходимости выйти из строя надо получить разрешение своего непосредственного начальника; курить можно только с разрешения старшего.

Закончив показ и объяснение, как выполняются эти команды, преподаватель приступает к обучению. С этой целью производит различные построения, подавая команды, например:

«Отделение – РАЗОЙДИСЬ», «Отделение, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ» и т. д.

Обучаемые по команде «Становись» занимают свое место в строю, принимают строевую стойку, а преподаватель проходит перед строем и проверяет ее выполнение. Убедившись, что обучаемые приняли строевую стойку правильно, подает команду «ВОЛЬНО» и следит, как она выполняется.

Сделав замечания тем, кто неправильно выполнил команду «Вольно», и подав ее несколько раз для тренировки, учит выполнять команду «Заправиться». Так, подавая неоднократно команды «Становись», «Вольно», «Заправиться», преподаватель добивается правильного и четкого их выполнения. В дальнейшем навыки в выполнении строевой стойки и действия по командам «Вольно» и «Заправиться» совершенствуются на всех занятиях.

В конце занятия необходимо дать оценку каждому военнослужащему за выполнение строевой стойки. С этой целью преподаватель отделения проверяет и оценивает правильность строевой стойки у каждого обучаемого.

### **3. Повороты на месте. Разучивание и тренировка в выполнении строевого приема «Повороты на месте» по разделениям и в целом.**

Преподаватель объясняет, что повороты на месте выполняются на всех занятиях, при подходе к начальнику и отходе от него, а также при постановке в строй как на занятиях, так и во время построений и передвижений.

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

Для обучения поворотам на месте преподаватель выстраивает взвод по периметру строевой площадки (в одну шеренгу с интервалом четыре шага) и, выйдя перед серединой строя, показывает поворот в целом в уставном темпе.

Показывая прием по разделениям, поясняет, что поворот кругом и налево производится в сторону левой руки на левом каблуке и левом носке, а поворот направо – в сторону правой руки на правом каблуке и левом носке.

Все повороты по разделениям выполняются на два счета: по первому счету надо повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Для четкого и красивого поворота на месте необходимо перенести тяжесть тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным рывком корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок противоположной ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. Преподаватель показывает прием в медленном темпе с одновременным разъяснением порядка действий по предварительной и исполнительной командам.

Показав прием по разделениям, преподаватель отделения командует: «Направо, по разделениям, делай – РАЗ, делай – ДВА».

Преподаватель отделения следит за тем, чтобы обучаемые по первому счету, резко повернувшись в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке, сохраняли положение корпуса, как при строевой стойке, и не сгибали ноги в коленях, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Каблук сзади стоящей ноги и носок впереди стоящей должны быть развернуты так, чтобы после окончания поворота носки оказались развернутыми на ширину ступни. Положение рук должно быть, как при строевой стойке.

При неправильном или нечетком выполнении элемента по счету «раз» подается команда «ОТСТАВИТЬ».

По счету «делай – ДВА» кратчайшим путем приставляют левую ногу, не сгибая ее в колене.

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

Изучение приема можно продолжать под счет вслух самих обучаемых или под барабан.

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

Закончив тренировку в выполнении поворота направо, преподаватель отделения сначала показывает в целом, а затем по разделениям поворот налево.

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

После разучивания поворота налево по разделениям проводится тренировка в выполнении этого поворота в целом.

Изучив с отделением поворот налево, преподаватель переходит к изучению поворота кругом. Он показывает прием в целом, затем по разделениям на два счета. Далее преподаватель поясняет, что поворот кругом выполняется по команде «Кру-ГОМ» так же, как поворот налево, с той лишь разницей, что он делается на 180°.

По команде «Кругом, по разделениям, делай – РАЗ» надо резко повернуться на левом каблуке и на правом носке, не сгибая ног в коленях, затем перенести тяжесть тела на левую ногу, подавая корпус немного вперед.

По счету «делай – ДВА» надо кратчайшим путем приставить правую ногу к левой так, чтобы каблуки были вместе, а носки развернуты на ширину ступни.

Добившись правильного выполнения приема по разделениям, следует перейти к тренировке обучаемых в выполнении поворота кругом в целом.

При обучении повороту кругом преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы обучаемые не срывали преждевременно с места сзади стоящую ногу, а при повороте не допускали раскачивания корпусом и размахивания руками.

Тренировка в поворотах направо, налево, кругом проводится самостоятельно, попарно и в составе взвода до полного усвоения. Если обучаемый выполняет поворот или его элемент неправильно, преподаватель отделения подает команду «ОТСТАВИТЬ», указывает на ошибку и подает команду на повторение приема.

Если обучаемый повторяет ошибку, то преподаватель выводит его из строя, показывает ему ошибку, подает команды, обучает его, устраняя в процессе выполнения команды все неправильные действия.

Остальные обучаемые в это время выполняют прием по командам преподавателя, находясь в строю. По окончании обучения допустившего ошибку, преподаватель приказывает ему стать в строй и вызывает для обучения очередного обучаемого из строя.

При выполнении поворотов на месте характерны следующие ошибки: преждевременный поворот корпуса по предварительной команде, сгибание ног в коленях, размахивание руками при повороте, наклон головы вниз, отклонение корпуса назад, поворот не на каблуке, а на всей ступне. Кроме того, неполный разворот, приставление ноги не кратчайшим путем и при этом качание корпуса.

В ходе обучения преподаватель должен совершенствовать свою строевую выучку, поэтому он, подавая команды личному составу, сам образцово выполняет приемы.

### **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: \_\_\_\_\_