

Практическое занятие №8 Строевая подготовка

Тема ПЗ: «Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте»

Время: 1 час

Цель:

-Привить обучаемым студентам первоначальные навыки в движении строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте.

Учебные вопросы:

1. Движение строевым шагом.
2. Движение походным шагом.
3. Движение бегом.
4. Движение шагом на месте.

Необходимые средства обучения :

- Строевой устав ВС РФ.

Основные теоретические положения:

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110–120 шагов в минуту. Размер шага — 70–80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165–180 шагов в минуту. Размер шага — 85–90 см.

Шаг бывает строевой и походный.

«Строевым шагом - МАРШ»

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Строевой шаг является сложным приемом, выполнение которого требует от обучаемых большого напряжения физических сил, собранности и умения координировать движения рук и ног.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях (при совершении марша, передвижении на занятиях и др.).

«Бегом — МАРШ»

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела. При движении походным шагом по команде **«СМИРНО»** перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде **«ВОЛЬНО»** идти походным шагом.

Движение бегом начинается по команде **«Бегом — МАРШ»**.

При движении с места по предварительной команде корпус слегка подать вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; по исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с шага на бег по предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги на землю. По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда **«Шагом — МАРШ»**.

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

Обозначение шага на месте производится по команде **«На месте, шагом — МАРШ»** (в движении — **«НА МЕСТЕ»**).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15–20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага (рис. 6.5). По команде **«ПРЯМО»**, подаваемой

одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Шаг на месте. Для прекращения движения подается команда. Например: «Рядовой Петров — СТОЙ». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.


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

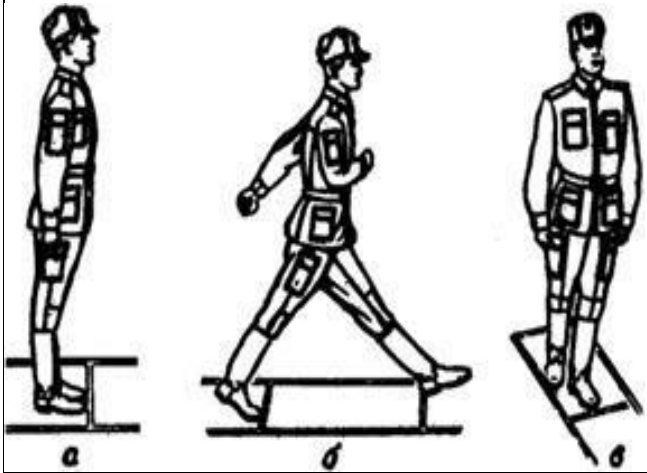
Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. Например: «**Два шага вперед (назад), шагом — МАРШ**». По этой команде сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Для обучения правильному выполнению **ДВИЖЕНИЯ СТРОЕВЫМ ШАГОМ** командир строит подразделение в одну шеренгу и, выйдя перед серединой строя, приступает к отработке учебного вопроса, соблюдая следующую методическую последовательность:

Последовательность обучения		Методические указания, действия руководителя занятия и обучаемых
I. Знакомит обучаемых со строевым приемом:		
1	Называет строевой прием	Движение строевым шагом
2	Объясняет, где и в каких случаях этот строевой прием применяется	Строевой шаг применяется: <ul style="list-style-type: none"> • при прохождении подразделений торжественным маршем; • при выполнении подразделениями воинского приветствия в движении; • при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; • при выходе из строя и возвращении в строй; • на занятиях по строевой подготовке.
3	Доводит команды, по которым выполняется строевой прием	Движение строевым шагом начинается по команде « Строевым шагом - МАРШ » (в движении « Строевым - МАРШ »).
4	Образцово показывает выполнение строевого приема в целом	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Движение строевым шагом</p> <p>Образцовый показ строевого шага руководитель осуществляет так, чтобы обучаемые имели возможность видеть этот прием с различных направлений. Для показа строевого приема руководитель поворачивается направо (налево), выходит на правый (левый) фланг строя и командует: «Показываю. Команду подаю себе. Смотрите». Подает команду: «Строевым шагом - МАРШ» и показывает порядок движения строевым шагом с места. Пройдя до конца развернутого строя группы, он останавливается и снова по команде «Строевым шагом - МАРШ» движется вдоль строя до противоположного фланга. Руководитель может вызвать для показа строевого приема наиболее</p> </div> </div>

		подготовленного студента группы. В этом случае студент выполняет строевой прием по его команде.	
5	Доводит порядок выполнения строевого приема, согласно требованиям Строевого устава	<p>Движение строевым шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см. Движение строевым шагом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ» (в движении «Строевым - МАРШ»). По предварительной команде необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; • по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. <p>При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около тела:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти; • назад - до отказа в плечевом суставе. <p>Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть вперед .</p>	
6	Показывает подготовительные упражнения в медленном темпе по разделением	<p>Руководитель занятия показывает порядок выполнения подготовительных упражнений, необходимых для закрепления отдельных элементов строевого шага перед его тренировкой. Последовательность показа этих упражнений может быть следующей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение руками; • обозначение шага на месте; • движение строевым шагом на четыре счета; • движение строевым шагом на два счета. <p>Для показа каждого подготовительного упражнения руководитель командует: «Показываю. Команду подаю себе. Смотрите». Подает команду на выполнение очередного упражнения, показывает порядок его выполнения в медленном темпе, кратко поясняет свои действия и порядок выполнения приема.</p>	
		Подготовительное упражнение № 1	Движение руками на 2 счета
		Цель: отработать навыки в движении руками	Команды: «Движение руками, по разделением на 2 счете делай – РАЗ,
			Согнуть правую руку в локте, произвести ею движение от плеча около тела так, чтобы кисть руки поднялась на ширину ладони выше пряжки пояса 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
		делай – ДВА»	Произвести движение левой рукой вперед, а правой, начиная от плеча, назад до

		отказа
Далее под следующий счет « делай - РАЗ, делай - ДВА » и т.д. , прием повторяется до команды « СТОЙ ».		
Подготовительное упражнение № 2		Обозначение шага на месте
Цель: отработать координацию движения рук и ног при шаге на месте	Команды: «Движение руками с шагом на месте, делай – РАЗ,	Поднять левую ногу на 15–20 см от земли вверх, а руками произвести движение: правой – вперед, а левой – назад
	делай – ДВА»	Правую ногу поднять вверх, левую - поставить на землю на всю ступню, а руками произвести взмах: левой - вперед, а правой – назад
	Далее под следующий счет « делай - РАЗ, делай - ДВА » и т.д. прием повторяется до команды « СТОЙ ».	
	Шаг на месте	
Подготовительное упражнение № 3		Движение строевым шагом на 4 счета
Цель: привить первичные навыки в правильном выполнении строевого шага с паузой	Команды: «Строевым шагом, по разделениям на четыре счета, шагом –	По предварительной команде « шагом » подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость (рис. а).
	МАРШ: РАЗ,	По исполнительной команде « МАРШ » и по счету « РАЗ » сделать с левой ноги полный шаг. Вынести ногу с оттянутым носком на высоту 15–20 см от земли (рис. б) и поставить ее твердо на всю ступню, отделив в то же время от земли правую ногу. Подтянуть ногу на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. в). Одновременно с шагом сделать движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоять на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая,

		носком почти у самой земли.
	ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»	Сделать выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки
Далее под следующий счет «РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ»и т.д. прием повторяется до команды«СТОЙ».		
Подготовительное упражнение № 4		Движение строевым шагом на 2 счета
Цель: совершенствовать первичные навыки в правильном выполнении приема с сокращенной паузой	Команды: «Строевым шагом, по разделениям на 2 счета, шагом – МАРШ: РАЗ,	По исполнительной команде «МАРШ»и по счету«РАЗ»сделать с левой ноги полный шаг. Вынести ногу с оттянутым носком на высоту 15–20 см от земли (рис.) и поставить ее твердо на всю ступню, отделив в то же время от земли правую ногу. Подтянуть ногу на полшага вперед к пятке левой ноги (рис. в). Одновременно с шагом сделать движение правой рукой вперед, а левой назад до отказа и стоять на левой ноге с опущенными руками, правая нога прямая, носком почти у самой земли
		
	ДВА»	Сделать выдержку, устраняя в это время допущенные ошибки
Далее под следующий счет«РАЗ, ДВА»и т.д. прием повторяется до команды«СТОЙ».		
Движение строевым шагом на 4 (2) счета: а – положение перед началом движения; б – начало движения (первый шаг); в – положение по окончании первого шага		
II. Разучивает строевой прием		

7.	В целом	<p>Разучивание движения строевым шагом в целом начинается по команде «Строевым шагом - МАРШ». Оно обязательно проводится с использованием разметки строевой площадки, которая позволяет правильно отработать ширину шага и темп движения. Сначала движение строевым шагом осуществляется с темпом 50-60 шагов в минуту, постепенно темп движения наращивается до 110–120 шагов. Для исправления ошибок руководитель занятия с полного темпа движения строевым шагом может снова перейти к движению по разделениям на четыре или два счета, добиваясь устранения недостатков. Обучение может проводиться по командам и под счет командира, самостоятельно под счет обучаемых, а также под барабан. Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка. Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, руководитель занятия прекращает тренировку командой «ОТСТАВИТЬ»(в движении «СТОЙ») и вновь показывает порядок выполнения приема, после чего возобновляет выполнение приема от начала или от предыдущего счета.</p>
----	---------	---

III. Проводит тренировку выполнения строевого приема в составе подразделения:

8.		<p>Приступая к тренировке, руководитель расставляет обучаемых на строевой площадке, на дистанции 5 шагов и приказывает, чтобы они по команде прошли весь прямоугольник в течение одной минуты. По команде: «Строевым шагом - МАРШ» военнослужащие начинают движение, а командир следит за правильным выполнением строевого шага и через одну минуту подает команду «СТОЙ». При правильном соблюдении темпа движения обучаемые достигают того места, откуда они начали движение. При обучении движению строевым шагом руководитель занятия добивается, чтобы обучаемые при движении не «раскачивались» вправо и влево. Причина раскачивания – неправильная постановка ног при движении: вместо того, чтобы ставить ноги внутренней частью стоп по оси движения, они ставят их в стороны, при этом центр тяжести тела с каждым шагом смещается то вправо, то влево. Если солдаты при движении строевым шагом как бы подпрыгивают, руководитель занятия также указывает на эту ошибку и требует, чтобы он переносили тяжесть тела с ноги на ногу равномерно, а не рывками. В процессе тренировки руководитель следит за тем, чтобы обучаемые при движении не допускали заноса одной ноги за другую. Заметив ошибку в выполнении приема одним из солдат, командир подходит к нему и, находясь рядом с ним, тренирует (обучает) его. Остальной личный состав отделения в это время продолжает тренировку самостоятельно, проверяя, насколько правильны их действия и не допущена ли ими такая же ошибка. Если в ходе разучивания одну и ту же ошибку допускают несколько обучаемых, командир прекращает тренировку командой «ОТСТАВИТЬ»(в движении «СТОЙ») и вновь показывает порядок выполнения приема, после чего возобновляет</p>
----	--	---

	<p>выполнение приема от начала или от предыдущего счета. Тренировка продолжается до тех пор, пока изучаемый строевой прием не будет отработан до автоматизма.</p>
--	---

Содержание отчета

- Название работы
- Цель работы.

Изучив материал по теме практического занятия :

- Выписать в тетрадь при каких случаях осуществляются следующие движения военнослужащих: «Строевой шаг», «походный шаг», передвижение « бегом».
- Выписать в тетрадь, порядок выполнения строевого приема(строевой шаг), согласно требованиям Строевого устава. Сделать зарисовки выполнения этого строевого приема;
- Выписать ошибки, которые часто допускают военнослужащие, при отработке строевого шага.

Ответить на контрольные вопросы:

- С каким темпом осуществляется движение строевым шагом?
- Какие ошибки допускают военнослужащие при отработке движения строевым шагом?
- Перечислите команды подаваемые для начала движения строевым шагом.
- Способы передвижения военнослужащих.
- На какую высоту поднимается нога при движении строевым шагом?
- С каким темпом осуществляется движение бегом?
- Какие команды используются для изменения скорости передвижения военнослужащих?
- Для чего служат предварительная и исполнительная команды?
- Какие команды отдает командир подразделения и какие действия совершают военнослужащие по предварительной (исполнительной) команде при отработке движения: строевым шагом, походным шагом, бегом?