

Тема практического занятия: Повороты на месте.

Цель: Научить учащихся поворотам на месте. Обучить выполнению поворотов. Выбатывать подтянутость, красоту движений и образцовый внешний вид. Формировать умение правильно и чётко выполнять команды при поворотах на месте.

Учебные вопросы:

1) Повороты на месте;

Руководство и пособие: Строевой устав ВС РК.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Повороты на месте выполняются по командам: **«Направо!»**, **«Налево!»**, **«Кругом!»**.

Повороты кругом и налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке ноги; повороты направо — в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке ноги.

Повороты выполняются в два приема:

- первый прием — повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести массу тела на стоящую впереди ногу;
- второй прием — быстро приставить другую ногу.

Слушают преподавателя – организатора НВП, основные моменты конспектируют в тетрадь.

Практическое выполнение строевых приёмов.

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.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделениями торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при выходе военнослужащего из строя и при возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде **«Строевым шагом — марш!»** (в движении **«Строевым - марш!»**), а движение походным шагом - по команде **«Шагом - марш!»**

По **предварительной** команде надо подать корпус туловища слегка вперед, перенести массу его на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде - начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении **строевым шагом** (рис. 122, а) ногу с оттянутым вперед носком нужно выносить **на высоту 15 - 20 см** от земли и ставить твердо на всю ступню. Руками, начиная от плеча, производить движения около

туловища: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони от туловища, а локоть находился на уровне кисти руки; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около туловища (рис.122, б). При движении походным шагом по команде "**Смирно**" надо перейти на строевой шаг, а при движении строевым шагом по команде "**Вольно**" на походный шаг. Обозначение шага на месте производится по команде "**На месте, шагом марш!**" (в движении "На месте!"). По этой команде шаг необходимо 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 движение в такт шага (рис. 123).

По команде "**Прямо!**", подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще шаг на месте и с левой ноги начать полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми. Для прекращения движения подается команда.

Например "**Рядовой Петров - стой**" По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги надо сделать еще один шаг и приставив ногу принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды: "Шире шаг!". "Короче шаг!", "Чаше шаг!". "Полшага!". "Полный шаг!"

При перемещении одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда. *Например:* «**Рядовой Савостьянов. Два шага вправо (влево), шагом – марш!**» По этой команде надо сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага. Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. *Например:* «**Два шаг» вперед (назад), шагом — марш!**» По этой команде нужно сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Слушают преподавателя – организатора НВП, основные моменты конспектируют в тетрадь.

Практическое выполнение строевых приёмов.

3-й учебный вопрос

10 минут

Повороты в движении выполняются по командам: «**Направо!**», «**Налево!**», «**Кругом — марш!**»

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По той команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде нужно сделать еще

один шаг левой ногой (по счёту раз), вынести правую ногу на полшага вперед, и немного влево и резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счёту два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счёту три).

При поворотах движение руками производится в такт шага.



Рис. 122. Движение строевым шагом.

Рис. 123 Шаг на месте.

Практическое выполнение строевых приёмов.

Вопросы к изучению:

1. Как выполняются, повороты на месте и в движении?
2. Когда применяются строевой шаг и походный шаг?
3. Какие команды подаются для перехода с походного шага на строевой шаг и обратно?
4. По какой команде изменяется скорость движения шага или прекращается движение?
5. Какие команды подаются для перемещения одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону или вперёд (назад)?
6. По какой команде выполняются повороты в движении?